د. جون أودي

الصيدلية الجديدة

بالأعشاب والزيوت العطريّة

◆

العلاجات المنزليّة الطبيعيّة

ترجمة : د. فيصل الحلو

الصيدلية الجديدة

بالأعشاب والزيوت العطرية

◆

العلاجات المنزلية الطبيعية



الأهليّة للنشر والتوزيع

e-mail : alahlia@nets.jo

المملكة الأردنيّة الهاشميّة ، عمّان ، وسط البلد ،
خلف مطعم القدس
هاتف ٤٦٣٨٦٨٨ ، فاكس ٤٦٥٧٤٤٥
ص. ب : ٧٧٧٢ عمّان / الأردن
لبنان ، بيروت ، بئر حسن ، شارع السفارات
هاتف : ٨٢٤٢٠٣ / ٠١ ـ مقسم ١٩



منشورات المكتبة الجامعيّة

e-mail : unibookshop@hotmail.com

شارع المرور ، هاتف : ٦٤٢٢٥٣٠ (٠٢)
شارع زايد الأوّل ، هاتف : ٦٣٢٣٠١١ (٠٢)
فاكس : ٦٤٢٢٥١٠ (٢ ٠٠٩٧١)

أبو ظبي
الإمارات العربيّة المتّحدة

الصيدليّة الجديدة (بالأعشاب والزيوت العطريّة)
العلاجات المنزليّة الطبيعيّة

د. جون أودي

ترجمة :

د. فيصل الحلو / الأردنّ

الطبعة العربيّة الأولى ، ٢٠٠٤

تصميم الغلاف : **زهير أبو شايب / الأردن**

صورة الغلاف :
من كتاب (الطبّ البديل)

الصفّ الضوئي : **إيمان زكريّا خطّاب ، عمّان ، هاتف ٠٧٩/٥٣٤٩١٥٦**

د. جـون أودي

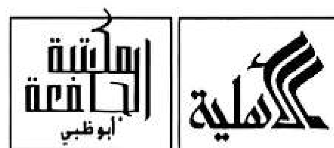
الصيدلية الجديدة

بالأعشاب والزيوت العطريّة



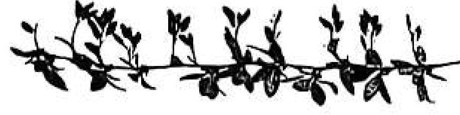
العلاجات المنزليّـة الطبيعيّـة

ترجمـــة : د. فيصـل الحـلو





محتويات الكتاب









مقدمـــة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقع أبدًا. فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قُصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيدًا من الناس في أوروبا وأمريكا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيين مدرّبين بالأعشاب، ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُشتراة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلاقًا من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وأسبانيا بنسبة 10 و 35٪ على التوالي. وتُظهر أرقام النمو ارتفاعًا مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة الأمريكية.

يمكن تحديد الأعشاب على أنها أي من النباتات التي تستعمَل في الطبخ أو الطب، وهي تشمل النباتات التي نربطها بالأدوية التقليدية العادية، مثل القِمَعيّة والخشخاش المنوّم وأيضًا النباتات ذات الاستعمالات اليومية، مثل الثوم أو القصعين. إن الأعشاب المذكورة في هذا الكتاب عبارة عن مقتطف نموذجي يمثّل هذه النباتات الفعالة بدءً بالأعشاب الشرقية



الغريبة مثل الجنسنغ وانتهاءً بالنباتات الأكثر شيوعًا مثل الكرنب، خصوصًا أننا في الكثير من الأحيان ننسى ما للعديد من المواد الغذائية المألوفة التي نتناولها من خصائص طبية هامة اعتدنا الاستخفاف بها.

تبلغ صناعة طب الأعشاب اليوم 3 بلايين دولار سنويًا، والأكثر أهمية من ذلك هو أن معظم مستخدمي الأعشاب اليوم هم من الأطباء الأخصائيين. منذ عقد مضى، كانت المهن الطبية أكثر تشككًا في العلاج بالأعشاب. أما اليوم فلا يتردد العديد من الأطباء في وصف الردبكية لعلاج البرد، أو الثوم لتقليل الكوليسترول، أو الأويسة لعلاج عدوى الجهاز البولي، أو عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب.

لقد أصبح الأطباء أكثر تفتحًا على العلاج بالأعشاب إلى حد ما بسبب أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المرضى الذين شعروا بنجاح هذه الأعشاب. بالإضافة إلى تأثرهم بالتغير في الرأي السائد الذي حدث في مجلات الطب.

بعبارة أخرى، أصبح العلاج العشبي سائدًا. إلا أنه لا يزال ليس له هذا القدر من القبول في الولايات المتحدة كما له في دول أخرى، خاصة ألمانيا، وليس سائدًا كما كان في القرن التاسع عشر قبل أن تُخرِج صناعة الدواء الوقاية من الأمراض وعلاجها من حديقة الأعشاب إلى المعامل الدوائية. ولكن طب الأعشاب لم يعد ممارسة هامشية كما كان منذ عقد مضى.

لسنا هنا في معرض إدانة العلاج الطبي الحديث، الذي أثبت جدارته، وإنما نريد الإشارة إلى أن العلاج بالأعشاب قد أخذ يستعيد مكانته المرموقة إلى جانب العلاج الحديث، ذي الكلفة المرتفعة. والدليل على ذلك أن بعض كليات الطب استأنفت مؤخرًا تدريس مادة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية، وعاد ليمنح طلابه "دبلوم" اختصاص في هذا المجال.



ومع ذلك ينبغي التزام الحيطة والحذر، لأن بعض الأعشاب الطبية قد يكون خطراً، لا بل مميتاً، في حال سوء استعمالها. لذلك يُفضّل اتباع تعليمات أخصائي في هذا المجال عند اختيار العشبة أو الأعشاب الموصوفة للعلاج.

عند اختيار النباتات الواردة في هذا الكتاب، كان هدفنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزىً تاريخياً هاماً. ويضم هذا الكتاب أعشاباً متاحة للجميع دون مشقة في الصيدليات والمخازن الصحية، مثل الجنكة. كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية، مثل الليمون الحامض، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيمة.

في هذا الكتاب، لم أهدف إلى مجرد إعطاء تفاصيل وافرة حول عدد معين من النباتات والأعشاب، أو إلى توفير لوائح من الأدوية المختلفة التي يمكن تناولها لتخفيف أو تسكين الأعراض، بل حاولت عوضاً عن ذلك أن أنظر إلى الطريقة التي استعمل بها المعالجون التقليديون الأعشاب في العديد من الحضارات.

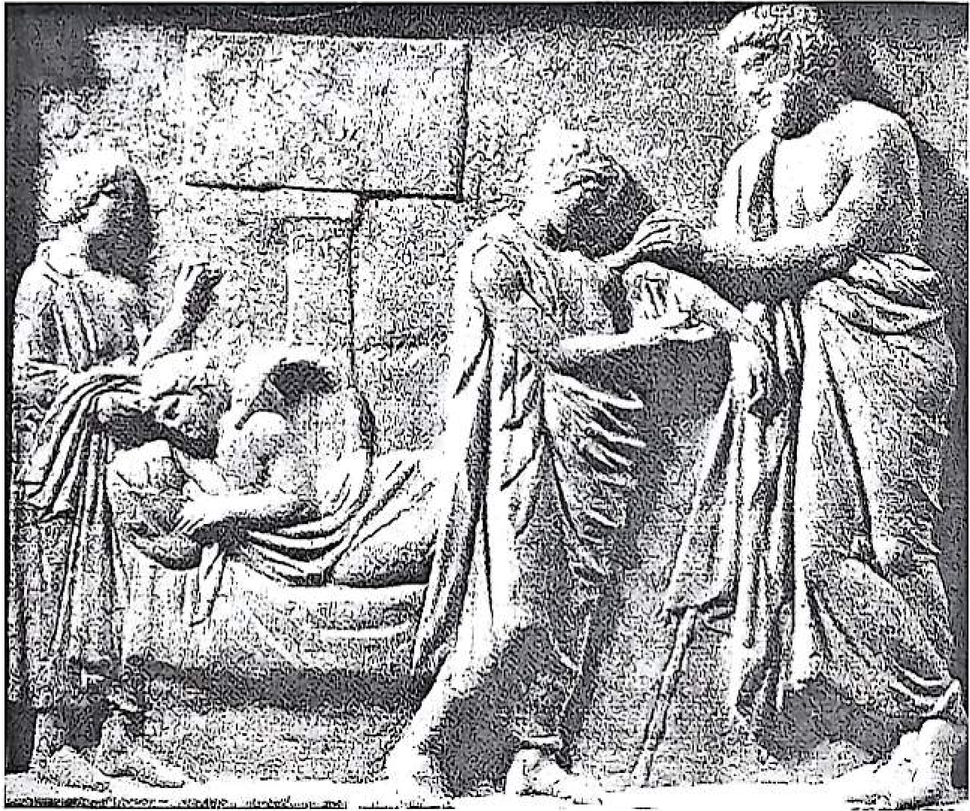
سيكون لديك هذا الكتاب لترجع إليه لاستخدام الأعشاب العلاجية بثقة وكفاءة، وقبل أي شيء ... بأمان.

المؤلــف

الفصل الأول

تاريخ طب الأعشاب





الفصل الأول

تاريخ طب الأعشاب



لطالما كانت النباتات الطبية، منذ قديم الزمان، أساسية لحفظ الصحة السوية والسليمة للبشر. واستنادًا إلى الفوائد المعززة للصحة التي توفرها النباتات والأعشاب، لا عجب في أن تكون معظم الثقافات والحضارات الإنسانية قد آمنت بقدراتها السحرية والطبية. ولذلك، كان من المنطقي الافتراض أن الأعشاب قد استخدمت قبل عشرات آلاف السنين بسبب قدراتها السحرية التقليدية إضافة إلى مزاياها الطبية. وفي العديد من المجتمعات التقليدية، كان الكهنة يقدّمون العلاج الطبي لاحتياجات المريض الجسدية، لكن كان يتوقع منهم أيضًا التماس الشفاعة له في عالم الأرواح لإتمام الشفاء.

من المعروف، أن أجدادنا القدماء قاموا باستخدام مجموعة واسعة من النباتات الطبية وتميّزوا بإدراك عميق لقدرات النباتات على العلاج. ولا شك بأن المراقبة الشديدة المصحوبة بالتجربة والخطأ قد اضطلعت بدور رئيسي وهام في تنمية خبراتهم. وقد استفادت المجتمعات البشرية من انقضاء بضعة آلاف من السنين لمراقبة تأثيرات تناول أحد الجذور النباتية أو ثمرة معينة.



قبل حوالي 500 سنة من الميلاد، بدأ الطب يشق طريقه بعيداً عن العالم السحري والروحاني في الحضارات المتطورة. وقد اعتبر أبقراط الإغريقي، المعروف بـ "أبو الطب"، المرض بأنه حالة بشرية طبيعية أكثر منها ظاهرة غير طبيعية وآمَنَ بضرورة تناول الأدوية من دون اتباع الطقوس التقليدية أو ممارسة السحر.

وعندما شُقّت الطرقات التجارية بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا وتزايد الاهتمام في الأدوية العشبية والتوابل، حاول كتّاب كثيرون تدوين النباتات التي اشتهرت بتأثيراتها الطبية المفيدة تدويناً منظماً وتسجيل خصائصها. وفي القرن الأول الميلادي في أوروبا، كتب فيزيائي إغريقي، يعرف باسم ديوسقوريدس، أول كتاب أوروبي عن الأدوية العشبية وأورد هذا الكتاب أسماء 600 عشبة، وكان له تأثير هائل على الطب الغربي واستمر مرجعاً أساسياً في أوروبا حتى القرن السابع عشر.

وكان لجالينوس، الطبيب الخاص للإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير شديد أيضاً على تطور طب الأعشاب بوحي من أبقراط. وعلى الرغم من الاختلاف الشديد بين الأنظمة العلاجية الأوروبية والهندية والصينية، إلا أنها أجمعت كلها على أن عدم التوازن الذي يصيب جسم الإنسان سببه المرض، وأن السبيل لاستعادة الصحة يكون باستعادة التوازن.

لكن نظريات جالينوس والطب الهندي (أيورفيدا) والطب الصيني لم يكن لها وقع كبير في نفوس معظم شعوب العالم الذين ظلوا يعتمدون على خدمات الحكماء المحليين، من رجال ونساء. وقد طوّر هؤلاء المطببون مستوى عالٍ من المعرفة العملية في الطب مع أنهم كانوا جاهلين تماماً تقريباً للطبِّ المدرسي الذي كان معروفاً في تلك الآونة. وغالباً ما كان يُقلل من شأن المهارات الطبية التي تحلت بها هذه المجتمعات المتخلفة ولا سيما



خلال العصور المظلمة. ولكن يبدو واضحًا أن تفهّم العديد من الناس لطب الأعشاب كان شديدًا إلى درجة تثير الدهشة.

تراجع الطب الغربي كثيرًا بعد انهيار الإمبراطورية الرومانية. ولكن بفضل بزوغ فجر الحضارة العربية، تم الاحتفاظ بالكثير من المكاسب والمنجزات التي تم إحرازها خلال الحقبتين الإغريقية والرومانية وجرى تطويرها. وقد تميّز العرب بخبرتهم في علوم الأدوية وساعدتهم معرفتهم بالتقاليد الطبية الهندية والصينية في اكتساب كمّ هائل من المعلومات الطبية والعشبية. وفي منطقة أبعد باتجاه الشرق، شهدت الهند في القرن السابع العصر الذهبي للطب، حيث كان العلماء يسطرون منجزات العصر، فأنشئت المستشفيات ودور التوليد، وزرعت البساتين بالأعشاب الطبية.

في الجانب الآخر من العالم، اتسمت حضارات المايا والأزتيك والإنكا القديمة بفهم عميق للنباتات الطبية المحلية. وفي ذلك الحين، كان الطب والمعتقد مترابطين بشكل أكثر شدة ربما مما كانا عليه في أوروبا. وكان التداوي بالأعشاب عند وقوع المرض، يكمّل الاستعانة بالقوى الخارقة.

تزامنت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر مع توحيد جنكيز خان للقارة الاسيوية. وأدى الانتعاش الهائل للتجارة العالمية خلال السنين التالية إلى وفرة أعشاب جديدة انتقلت إلى أوروبا، بما فيها الزنجبيل وحبّ الهال والقرفة. وبدورها، صدّرت أوروبا بعض الأعشاب كالمريمية إلى الشرق الأقصى.

وأدى الاستعماران الإسباني والبرتغالي لأمريكا الوسطى والجنوبية إلى وصول نباتات طبية مجهولة تمامًا وشديدة الفعالية إلى أوروبا. وقد استعمل عدد كبير منها لعلاج الملاريا والسفلس والجدري وأمراض خطيرة أخرى. ولكن



بالنسبة لمعظم المجتمعات الريفية، كان الاعتقاد السائد أن النباتات الغريبة المستخدمة في الطب هي فقط تلك التي تزرع للأكل، مثل الثوم والذرة.

وعلى الرغم من وفرة النباتات الطبية وإمكانية تبادل المعرفة الطبية عبر القارات، عانى الأوروبيون من أمراض كثيرة ومشاكل تتعلق بالصحة بين القرنين الثاني عشر والثامن عشر، مثل الأوبئة والسفلس (الإفرنجي) والطاعون. ولم يحرز الأطباء الأوروبيون نجاحًا كبيرًا في محاربة هذه الأمراض المميتة، إذ كان الطب الذي يمارسونه قائمًا على قبول أعمى لمبادئ جالينوس. ولو استمر الطب الأوروبي في تطوره، كما كان الحال بالنسبة للطب الصيني والهندي، لربما كان حقق نجاحًا أكبر.

كان باراسيلسوس شخصية هامة رفضت نظريات جالينوس لصالح الملاحظة الدقيقة في الطب وأصبح قوة ذات تأثير كبير في تطور الكيمياء والطب التقليدي وطب الأعشاب والمعالجة المثليّة. كما أنه أنعش الاهتمام في مذهب التواقيع وهي النظرية القديمة القائلة إن شكل النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها وأكد قيمة الأعشاب الطبية المزروعة محليًا.

في فترة لاحقة، وجد الدفاع باراسيلسوس عن الأعشاب المحلية مساندة له في شخص نيكولاوس كولبيبر الذي أيّد احتياجات الأشخاص العاديين.

وقد خلط نظام كولبيبر علم الفلك مع التجربة الشخصية للاستخدامات العلاجية للنباتات المحلية. وبات كتابه عن الأعشاب الذي نُشر في منتصف القرن السابع عشر من أكثر الكتب مبيعًا.

ظلت معظم التقاليد الطبية حتى نهاية القرن السادس عشر قائمًا على مفهوم العمل مع الطبيعة، ومع قدرات الجسد على الشفاء، التي يمكن دعمها وتعزيزها باستخدام الأعشاب المناسبة. ففي الطب الصيني



التقليدي، اعتبر الكي الطاقة الأولية التي تحافظ على الحياة والصحة. وكان يقابلها في الهند البرانا. أما في الغرب، فقد استخدم المعالجون بالأعشاب مصطلح القوة الحيوية. ولكن هذه المفاهيم كانت، بالنسبة للمؤسسة الطبية الجديدة، تذكيرًا بالجهل والمعتقدات الخرافية التي كانت تشكل جزءً من الممارسات العلاجية القديمة، مما زاد التباعد بين التطبيب بالأعشاب والطب القائم على العلم. وفي مطلع القرن التاسع عشر، تمكن العلماء من الابتعاد أكثر فأكثر بعد أن اكتشفوا أخيرًا كيفية عزل المواد الكيميائية من النباتات.

خلال القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، وعندما كان الأوروبيون يستوطنون هذا البلد أو ذاك، لم يكن القسم الأكبر من الطب الأوروبي متوفرًا أو كان باهظ التكلفة. ونتيجة لذلك، اعتمد المستوطنون في أغلب الأحيان على الشعوب المحلية للحصول على المعلومات الخاصة بالفوائد الطبية للنباتات المحلية.

ففي أمريكا الشمالية، طوّر صموئيل طومسون مقاربة بسيطة للطب تتناسب تمامًا مع احتياجات المستكشفين والرواد الأوائل. وقد مثّل نظامه هذا الشكل الأوّلي للعلاج الطبيعي، وهو نوع من التطبب تعالج فيه الأعراض باستخدام الأعشاب، والنباتات النامية طبيعيًا، بالإضافة إلى نور الشمس والهواء المنعش.

وفي مطلع القرن التاسع عشر، بدأ الطب الغربي التقليدي يؤثر على الممارسات الطبية في الصين والهند. وقد كان ذلك مفيدًا في نواحٍ كثيرة، لأنه طوّر فعالية العلاج. ولكن الطب الأيوفيدي في الهند، في ظل الحكم البريطاني، كان يعتبر دون المستوى المطلوب فأدخلت الممارسة الغربية كي تحل محله.



أما في الصين، فلم يكن لدفق الأفكار الغربية هذا التأثير الكبير واستمرت الممارسات التقليدية بالتعايش مع الطب الغربي. وفي نهاية المطاف، أصبحت ممارسة طب الأعشاب غير قانونية في كل من فرنسا وأسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة.

ومع اكتشاف البنلسين في أوائل القرن العشرين (عام 1928)، على يد العالم ألكسندر فلمنج، بدأ عصر العقاقير المدهشة. فقد تم عزل هرمون الكورتيزون في عام 1930. كما تم إنتاج المضادين الحيويين الاستربتومايسين والأوريومايسين (وهو نوع من الكلورتتراسيكلين) في عام 1943 و 1945 على الترتيب. وصارت صناعة الأدوية مشروعًا عملاقًا متعدد الجنسيات بمليارات هائلة من الدولارات. ولكن مع انتشار العقاقير الأكثر قوة ظهرت معها مشكلات أكثر قوة، وهي ما يسميها الأطباء الآثار الجانبية (وكانت أكثرها قسوة وإثارة للرعب هي العيوب والتشوهات الخلقية الناتجة عن استخدام عقار الثاليدومايد، وهو من الحبوب المنوّمة التي كانت تستخدمها النساء الحوامل كثيرًا في الستينيات). صحيح أن الأدوية الكيميائية كان استعمالها أمرًا معتادًا، إلا أن معظم الأطباء (والمرضى) بدأوا يجدون سببًا منطقيًا لاستعمال الأدوية الأكثر لطفًا وأكثر طبيعية، ألا وهي الأعشاب الطبية.

وكمثال على هذا التحول، فقد شهد طب الأعشاب مكسبًا رئيسيًا سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد.

كان الطب الغربي التقليدي قد ترسخ جيدًا في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة،



ناهيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطب الصيني المأثور، طب الأعشاب والوخز بالإبر أساسًا، يستخدم إلى جانب الطب الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين. فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطب الصيني المأثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية. وبُذلت أيضًا جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية.

وخلافًا لاتجاه الطب الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتمادًا على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطب الصيني المأثور، على غرار الأشكال الأخرى للطب المتمم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجع على المقاربة الشمولية للعلاج.

وفي الستينيات، أنشأت الصين أيضًا نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طب الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرّنون يُرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيات نموذجًا لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طب الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحية في الدول النامية.

إن الكلفة العالية للعلاج الطبي الغربي عامل آخر شجّع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج المأثور. ففي الصين والمكسيك وكوريا ومصر وغانا والهند ومنغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، تزرع الأدوية العشبية بكميات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطب التقليدي وممارسي الطب المأثور على حد سواء.

وعلى غرار ذلك، تطورت أنواع مختلفة من العلاج لسد الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدم الهند مثالاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة



من أنواع الرعاية الطبية. فإلى جانب الأطباء المدرّبين تدريبًا طبيًا غربيًا تقليديًا، يوجد ممارسون للطب الأيورفيدي مدرّبون تدريبًا طبيًا.

ولعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطب المتمم هو الحالة الصحية المتدنية في المجتمعات الغربية. فقد تمكّن الطب التقليدي من السيطرة بوجه عام على الأمراض المعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مقلقة على أن العضويات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50٪ من السكان في البلدان الغربية يتناولون يوميًا واحدًا أو أكثر من الأدوية التقليدية، لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والربو والتهاب المفاصل والاكتئاب. وتنفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسط العمر في الدول النامية آخذ بالانعكاس، ربما نتيجة للملوثات البيئية وتراكم السموم داخل الجسم.

لقد أدى التغير في الوعي العام على مر السنين إلى تجدد الاهتمام بطب الأعشاب. بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءً من الحياة اليومية.

الاستعمال الآمن للأعشاب:

بعض الأعشاب أكثر عرضة لإحداث مشاكل عن الأخرى. يجب أن يكون الناس على دراية بهذه الأعشاب وأن يتوخوا الحرص الشديد عند تناولها.

المنبهات: هي أكثر الأعشاب التي قد تحدث مشاكل. كما ذكر سابقاً، فالجرعات الكبيرة من الإيفيدرا الصينية قد تحدث أعراضًا، مثل



الأمفيتامين، وآثارًا بالقلب قد تؤدي إلى أمراض قاتلة. والجرعات الكبيرة بصورة غير طبيعية من الأعشاب المنبهة الأخرى قد تسبب أيضًا مشاكل. ومن الأعشاب المنبهة: الجنسنغ: والكوكا، والمتة، والكولا. لا تتخطى الجرعات الموصى بها. بالنسبة للأعشاب التي تحتوي على كافيين. إلى جانب ذلك، لا تتناول عشبين منبهين معًا، حيث أن أثرهما يكون مضاعفاً.

الملّينات: الصبار، والنبق المسهل، والكسكارة، والسنا تحوي كلها مواد مليّنة قوية تدعى الأنثراكينونات. حتى في الجرعات الموصى بها، قد تُحدث هذه الأعشاب إسهالاً واضطرابًا بالبطن. أما في الجرعات الكبيرة منها، فإنها تسبب إسهالاً دمويًا ومشاكل أخرى.

الملينات الكيميائية - سواء أعشاب أو عقاقير - يجب أن تكون العلاج الأخير للإمساك. أولاً، أكثِر من تناول الألياف في طعامك عن طريق زيادة الأطعمة النباتية وكمية السوائل التي تشربها، وممارسة الرياضة إذا لم ينفع ذلك، فجرّب المكملات الليفية. اجعل إفطارك محتويًا على نخالة الحبوب أو جرّب بذر قطونا والمتوفر بصورة جيدة في منتجات مثل ميتاموسيل. إذا لم يمنحك ذلك راحة كافية، فجرّب ملينًا كيميائيًا مثل السنا، ولكن إذا احتجت لاستخدامه أكثر من مرة، فاستشر طبيبك.

المطمئنات والمهدئات: فكما أن زيادة التنبيه تمثل خطرًا، فإن زيادة الجرعة خطر كذلك. الأعشاب المهدئة والمطمئنة تتضمن الناردين، والنعناع البري، والبابونج، وحشيشة الدينار، وفلفل كاوا، والخزامى، والترنجان، وزهرة الآلام. احذر استخدام أكثر من عشب من الأعشاب السابقة في نفس الوقت كعلاج في صورة منقوع، ينقع لأكثر من دقيقة أو



دقيقتين. لا تتناول أيًا منها مع كحول، والذي بدوره مهدئ قوي، ولا تجمعها مع عقار مهدئ مطمئن.

تعرّف على العشب: قبل تناول أي عشب، عليك الحصول على المعلومات عنه. خذ أي تحذير بجدية. في حالة الشك في ملاءمة أي عشب لحالتك الصحية الخاصة أو تاريخك المرضي، لا تستخدمه.

تقيّد بالجرعات: يعتقد البعض أنه إذا كان قليل من العشب مفيدًا، فالكثير منه يجب أن يكون أكثر فائدة، وهذا خطأ. فالجرعات العشبية مبنية على دراسات علمية وسنوات من الخبرة العملية. لا تضع نفسك في موضع المخاطرة بتناول أكثر من الجرعة المقترحة. كقاعدة عامة، عند استخدام تركيبة تجارية (مثل الشاي، أو الصبغة أو الأقراص، أو الحبوب، أو الكبسولات)، اتبع التعليمات المرفقة بحرص.

انتبه للآثار الجانبية: وعند تناول عشب علاجي، انتبه للآثار الجانبية، مثل اضطراب المعدة، الإسهال، الصداع، الحكة، الطفح، أي شيء غير طبيعي. إذا لاحظت أي شيء غير طبيعي قد يكون له علاقة بالعشب، فتوقف عن تناوله واستشر طبيبك في هذا الأمر.

من أكثر الناس حساسية للأعشاب العلاجية، بشكل عام، المصابون بحمى القش، وأولئك المصابون بأمراض مرتبطة بالحساسية (مثل الربو والأكزيما)، وأولئك الذين أصيبوا بتفاعلات حساسية تدعى العوار (فرط الحساسية).

انتبه لأعراض التسمم: إذا شعرت باضطراب في المعدة، أو ميل للقيء، أو إسهال، أو صداع، خلال ساعة أو اثنتين من تناول عشب علاجي، فتوقف



عن تناوله وانتظر ذهاب الأعراض. وإذا أصابك الشك والريبة، فاتصل بطبيبك أو الصيدلي.

إذا كنت أكبر من 5 سنة: ابدأ بجرعات صغيرة، فكلما كبر الناس بالسن، زادت حساسيتهم لآثار العقار. ولذلك، تكفي جرعة صغيرة. بالإضافة إلى أن كبار السن يتعاطون أدوية أخرى.

إذا كنتِ حاملاً أو مرضعة: يجب على الحوامل أو المرضعات عدم تناول أعشاب علاجية. الأعشاب التي لا تحدث مشاكل للكبار قد تضر الجنين أو الوليد. الأمهات الحوامل والمرضعات اللاتي يحاولن تجربة أي عشب طبي، يجب أن يفعلن ذلك فقط بعد التصريح والملاحظة من المتابعين الصحيين المتخصصين.

تجنب إعطاء أعشاباً علاجية لأطفال أقل من عامين: مع أن الأعشاب لطيفة، فإنها ليست مناسبة للصغار جداً. الاستثناءات القليلة تتضمن القرفة، البابونج، الأويسة، الزنجبيل وحتى هذه يجب تناولها بحرص. وعند إعطاء العشب لطفل، يجب تخفيف تركيز العلاج حسب وزن الطفل. الجرعات المحددة تكون مناسبة لشخص وزنه 150 رطلاً. ولذلك فإن طفلاً وزنه 50 رطلاً، يجب أن يحصل على ثلث جرعة الكبار.

الحرص عند استخدام الزيوت العطرية: لأنها شديدة التركيز، والكميات التي قد تبدو صغيرة قد تحدث ضرراً شديداً، فمثلاً، ملعقة صغيرة من زيت نعنع الماء قد تكون قاتلة. وأفضل استخدام لها هو الاستخدام الخارجي، وللاستعمال الداخلي يجب أن لا تتعدى الجرعة قطرة أو اثنتين فقط كل مرة.

توقف عن تناول العشب قبل إجراء أية عملية جراحية: في حال كنت تستخدم أعشاب مضادة للتجلط عليك إيقاف تناولها قبل موعد العملية

بأسبوعين على الأقل. ومن الأعشاب المضادة للتجلط: زيت الأخدرية، الثوم، الزنجبيل، الكركم، الصفصاف الأبيض.

أهم العناصر الفعالة في الأعشاب:

الفيتامينات: تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي قرّة العين مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين على مستويات عالية جداً من الفيتامين C. وتحتوي معظم النباتات الطبية الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل. ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي.

المعادن: بعض الأعشاب غنية بالمعادن، فكنباث الحقل، على سبيل المثال، غني بالسليكا. ويحتوي الطرخشقون على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمدرات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكملات معدنية قائمة بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي. لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع.

الزيوت الطيّارة: وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق. فالبلقاء، على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركباً طيّاراً ضمن زيوتها الطيّارة، وكثير منها مطهر قوي. تحتوي بعض الزيوت العطرية على التربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين، الموجود في البابونج. ولهذه المكونات مفعول مضاد للالتهابات.



الغليكوزيدات القلبية: توجد الغليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيتوكسين، في النباتات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية، والقمعية الصفراء، والقمعية الصوفية. ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الغليكوزيدات القلبية مدرة هامة للبول، وتساعد في نقل الموائع من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تخفض ضغط الدم.

الغليكوزيدات السيانوجينية: رغم أن هذه الغليكوزيدات ترتكز على السيانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيرًا مسكنًا ومرخيًا مساعدًا على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة. يحتوي لحاء الكرز البري، والبيلسان الأسود على غليكوزيدات سيانوجينية تساهم في قدرة كلا النبتتين على كبح السعال الجاف والمهيّج.

الغلوكوسيليناتات: توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل، ولها تأثير مهيّج للجلد. وتستعمل بمثابة لبخات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساهم في مشكلات المفاصل). وتساعد الغلوكوسيليناتات أيضًا في خفض وظيفة الغدة الدرقية. ويحتوي الفجل والخردل على كميات هامة من الغلوكوسيليناتات.

الكومارينات: توجد الكومارينات بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيرًا، فكومارين الحندقوق الحقلي، يرقق الدم فيما يستخدم البرغابتن الموجود في الكرفس كواقٍ من الشمس، والخلّين الموجود في الخِلة كمُرخٍّ قوي للعضلات الملساء.

القلوانيات: مجموعة شديدة الاختلاط تحتوي في الغالب على جزيئ حامل للنتروجين يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير



مشـهورة ذات اسـتخدام طـبي ممـيز. يسـتخدم الفنكريسـتين، مـثلاً، المستخرج مـن القضـاب الـوردي في عـلاج بعـض أنـواع السـرطان. وتوجـد قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في ست الحسـن، ولهـا تـأثير مباشـر على الجسم يقلل التشنجات ويفرّج الألم ويخفض إفرازات الجسم.

الأنتوسيانينات: هـذه الخُضُب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لونًا أزرق أو أرجوانـيًا أو أحمـر، تسـاعد في الحفـاظ عـلى صـحة الأوعـية الدمويـة. ويحتوي العليق والعنب على كميات وافرة من الأنتوسيانينات.

حُموض التنّيك: تنتج كل النباتات حموض التنيك بدرجات متفاوتة. إن المذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المحملة بحموض التنيك تجعلها غير مستساغة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لدبغ الجلود. فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسّن مقاومتها للعدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السنديان المزنّد وسنط كاشو.

المكونات المرة: هـي مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معًا بطعمها المر. وتحثّ المرارة بحد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية. ويمكن أن تحسن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تحسينًا كبيرًا. وبتحسن الهضم وما يتبعه من تحسن في امتصاص المواد المغذية، يتغذى الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرّة. وبخاصة الأفسنتين، والكيراتا.

الصـابونينات: ثمـة نوعـان مـنها: الصـابونينات ثلاثـية التربينوئـيد والصـابونينات الستيرويدية. وقـد حصـلت الأخـيرة عـلى اسمهـا لشـبهها



بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي. والكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيرويدية نشاط هرموني مميز، وأشهرها السوس المخزني. وغالبًا ما تكون الصابونينات ثلاثية التريبنوئيد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع، مقشعات قوية، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذية.

الفلافونيات: توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال. وهي مضادة للالتهابات ومفيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي. إن الروتين، وهو فلافونيا موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء، والليمون الحامض، يقوي جدران الشعيرات.

الفيولات: تضم هذه المجموعة من المركبات حمض الساليسيليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين، يوجد حمض الساليسيليك في كثير من النباتات، مثل الوتيد المسطح، والصفصاف الأبيض. ويعد التيمول من الفينولات، وهو من مكونات الصعتر. والفينولات مطهرة وتخفض الالتهاب عندما تؤخذ داخليًا، ومع ذلك فإن لها تأثيرًا مهيجًا عندما توضع على الجلد.

الأنتراكينونات: هي المكونات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكي، والراوند الكفي، وكلاهما يؤخذان لعلاج الإمساك. وللأنتركينونات تأثير مليّن مهيج على المعي الغليظ، ما يسبب تقلص جدر الأمعاء وتنبيه حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريبًا من أخذها. كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.

اللثا: يوجد في كثير من النباتات، ويتكون من متعددات السكريد (جزيئات كبيرة من السكر) التي تمتص الماء فتنتج كتلة دبقة شبيهة

بالهلام. يبطن اللثأ الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطف والحمائي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنبيبات البولية. ويعتبر الدردار الأحمر عشبة لثئية نموذجية.

أخطار سوء استعمال الأعشاب الطبية

العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
الصبّار	من شأنه أن يؤخر التئام الجروح، لذا لا تدهنه على أي شق جراحي. ولا تبتلع هلام الأوراق المجففة، فهو مسهّل يعتاد عليه الجسم.
زهرة العطاس	لا تستعملها على الشقوق.
الجنسة الآسيوية	من شأنها أن تسبب تهيجًا في المزاج إن هي استُعملت مع الكافيين أو غيره من المنبهات. ولا تستعملها إن كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم. في ما عدا ذلك تُعتبر الجنسة الآسيوية آمنة.
الحوْذان	لا تستعمله لأكثر من ستة أشهر.
الزعرور البري	لا تستعمل إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة إن كان لديك تاريخ بحصى الكلى، فهو يحتوي على الأوكزالات الذي قد يسبب تكوّن حصى في الكلى.
الشاي الأسود	لا يُنصح به للاستعمال المفرط أو الطويل الأمد، فمن شأنه أن ينبّه الجهاز العصبي.



العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
النبق	لا تستعملها إن كنت تعاني من مرض التهابي في الأمعاء، من انسداد معوي، أو من ألم في البطن، فمن شأنها أن تسبب اعتمادًا على المسهّل وإسهالاً. ولا تستعملها لأكثر من 14 يومًا.
زيت الخروع	لا تستعمله داخليًا إن كنت مصابًا بانسداد معوي أو بألم في البطن. ولا تستعمله لأكثر من 8-10 أيام.
مخلب القط	لا تستعمله إن كنت تعاني من الناعور. من آثاره الجانبية، صداع، أوجاع معدة، أو صعوبة في التنفس.
البابونج	في حالات نادرة جدًا، من شأنه أن يسبب تحسسًا عند ابتلاعه. اشرب الشاي بحذر إن كنت تعاني من تحسس تجاه نباتات مرتبطة به ارتباطًا وثيقًا، كالرجيد (أو عشبة الخنزير)، النجْميّة، وزهرة الذهب.
زهرة الغمد	لا تستعمله إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة. فمن شأنه أن يضاعف سلبيًا من تأثيرات أدوية الربو أو ارتفاع ضغط الدم.
السّنفتون	للاستعمال الخارجي وحسب. لا تستعمله موضعيًا على الجروح العميقة أو المصابة بالإنتان، فمن شأنه أن يساعد على التئام سطح الجلد بسرعة من دون شفاء النسيج السفلي.
الهندباء البرية	إن كنت تعاني من اعتلال المرارة، لا تستعمل التركيبات المرتكزة على الجذور إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة.



العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
حشيشة الملاك الصينية	لا ينبغي لمن يعاني من حالة تسبب نزفاً كثيفاً في فترة الحيض، كورم بطانة الرحم، أن تستعملها إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة.
الأعشاب الصينية المركبة	لضمان نوعية العشبة، ابتع هذه المستحضرات، المعروفة أيضًا بالأدوية المسجلة، لدى خبير مؤهل في الطب الصيني التقليدي.
ردبكية مخروطية الزهر	لا تستعملها إن كنت تعاني من حساسية تجاه نباتات وثيقة الارتباط بها: كالرجيد (عشبة الخنزير)، النجميّة، وزهرة الذهب. ولا تستعملها إن كنت تعاني من السلّ أو من مرض ذاتي المناعة كالذأب أو التصلب المتعدد، فهو ينشط الجهاز المناعي.
البيلسان	من شأن الفاكهة غير الناضجة أن تسبب التقيؤ أو الإسهال الشديد.
الأوكاليبتوس	لا تستعمله إن كنت تعاني من داء التهابي في أقنية الصفراء أو جهاز المعدة والأمعاء أو من اعتلال حاد في الكبد. من شأنه أن يسبب الغثيان، التقيؤ، والإسهال بجرعات تتجاوز 4 غرامات في اليوم.
الشمّار	لا تستعمله طبيًا لأكثر من 6 أسابيع إلا تحت إشراف خبير أعشاب مؤهل.
الأقحوان	مضغ الأوراق الطازجة قد يسبب قروحًا في الفم لدى البعض.

العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
بزر الكتان	لا تستعمله إن كنت تعاني من انسداد في الأمعاء. تناوله مع 240 سم^3 من الماء على الأقل.
الثوم	لا تأخذ المكملات إن كنت تستعمل مضادات للتخثر (مرققات الدم) أو قبل الخضوع للجراحة. فالثوم يرقق الدم ومن شأنه أن يضاعف النزيف. لا تأخذ أكثر من حصيّن من الثوم النيئ يوميًا قبل الجراحة أو إن كنت تستعمل مضادات التخثّر (مرققات الدم). ولا تستعمله إن كنت تتناول أدوية لخفض معدل السكر في الدم.
الزنجبيل	إن كان لديك حصى في المرارة، لا تستعمل جرعات علاجية من الجذور المجففة أو المسحوق إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة. فمن شأنه أن يزيد من إفراز الصفراء.
الجنكة	لا تستعملها مع المثبطات المضادة للاكتئاب كسولفات الفينيلزين أو الترانيلسيبرومين. الأسيرين أو غيره من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية، أو العقاقير المرقّقة للدم كالوارفارين. من شأنها أن تسبب التهاب الجلد والإسهال والتقيؤ بجرعات تتجاوز 240 ملغ من الخلاصة المركّزة.



العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
الزعرور	إن كنت تعاني من حالة قلبية وعائية، لا تستعمله بانتظام لأكثر من بضعة أسابيع إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة. وقد تحتاج إلى خفض جرعات أدوية أخرى، كعقاقير ضغط الدم مثلاً. أما إن كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم الناتج عن مشاكل في صمّام القلب، فلا تستعمله من دون إشراف طبيب.
حشيشة الدينار	لا تستعملها إن كنت معرضًا للإصابة بالاكتئاب. قد ينتج عنها في حالات نادرة طفح جلدي، كن حذرًا بالتالي وأنت تلمس الحشيشة الطازجة أو المجففة.
كستناء الفرس	من شأنها أن تعيق مفعول أدوية أخرى، خاصة العقاقير المرقّقة للدم كالوارفارين. ومن الممكن للعشبة أن تهيّج جهاز المعدة والأمعاء.
ذنب الخيل	لا تستعمل الصباغ إن كنت تعاني من مشاكل في القلب أو الكلى. من شأن العشبة أن تسبب نقصًا في الثيامين. لا تستعمل بالتالي جرعة تتجاوز غرامين في اليوم من الخلاصة المسحوقة ولا تستعملها على فترات طويلة.

العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
بزر اللوطس	لا تستعمله أثناء الإمساك أو حين تكون المعدة متمددة.
الخبيزة (الخطمي)	من شأنها أن تبطئ امتصاص الأدوية إن أخذت في آن واحد.
إكليلية المروج	لا تستعملها إن كان ينبغي عليك تجنب الأسبرين. فالمكون الناشط فيها، وهو الساليسين، مقارب للأسبرين.
المرّ	من شأنه أن يسبب الإسهال ويهيّج الكلى عند ابتلاعه. ولا ينبغي استعماله لأي سبب كان لمن تعاني من نزف في الرحم.
القراص	من شأنه أن يزيد أعراض التحسس سوءاً، لا تتناول بالتالي أكثر من جرعة واحدة في اليوم في الأيام القليلة الأولى.
الشوفان	لا تستعمله إن كنت تعاني من الاعتلال الجوفي (أو عدم احتمال الغلوتين)، فهو يحتوي على الغلوتين، وهو واحد من بروتينات الحبوب.
بزر القطونا	لا تستعمله إن كنت تعاني من انسداد في الأمعاء. ولا تأخذه خلال ساعة من تناول أدوية أخرى، على أن تشرب معه 240 سم^3 من الماء على الأقل.
البايجيوم	استشر الطبيب إن كنت تستعمله لعلاج تضجم البروستات.

العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
رهْمانية	لا تستعملها إن كنت تعاني من الإسهال، قلة الشهية، أو عسر الهضم.
المريمية (القصعين)	من شأنها أن تسبب، بالمقادير العلاجية، زيادة في التأثير المخدّر للأدوية. لا تستعملها إن كنت تعاني من انخفاض في سكر الدم أو تخوض علاجًا مضادًا للاختلاج.
عشبة القلب	لا تستعملها مع مضادات الاكتئاب إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة. وتجنب التعرض لضوء الشمس المباشر أثناء استعمالها لأنها قد تسبب حساسية جلدية.
حقيبة الراعي	لا تستعملها إن كان لديك تاريخ بحصى الكلى
إهليلَج	لا تستعمله إلا تحت إشراف مزاول مؤهل لطب الأيورفيدا
حَسَك	لا تستعمله إلا تحت إشراف مزاول مؤخل لطب الأيورفيدا
الكركم	لا تستعمله طبيًا إن كنت تعاني من ارتفاع نسبة حمض المعدة لديك، أو من حصى المراة أو انسداد قناة الصفراء.
عنب الدب	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير أعشاب مؤهل. ولا تأخذ منه إن كنت تعاني من اعتلال في الكلى، فهو يحتوي على التانين الذي يُحتمل أن يسبب مزيدًا من التلف الكلوي وقد يهيّج المعدة.



العشبة	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
الناردين	من شأنه أن يضاعف من تأثيرات الأدوية التي تساعد على النوم أو تحسن المزاج. وقد يسبب خفقانًا في القلب وعصبية لدى الأشخاص الحساسين. وفي حال شعرت بهذا التاثير المنبه، أوقف استعماله.
البلوط الأبيض	لا تستعمله موضعيًا إن كنت تعاني من تلف جلدي واسع الامتداد. ولا تستعمله داخليًا لأكثر من عدة أيام متتالية في كل مرة.
الألفية	يسبب لمس الأزهار طفحًا جلديًا في حالات نادرة.
الحمّاض الأصفر	لا تستعمله إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة إن كان لديك تاريخ بحصى الكلى، فهو يحتوي على الأوكزالات والتانين، ومن شأنه أن يؤثر عكسيًا على هذه الحالة.

أخطار سوء استعمال الزيوت العطرية

الزيت العطري	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
الحبق	لا يجب استعماله أثناء الرضاعة، ولا على فترات طويلة من الوقت. لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام.



الزيت العطري	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
البرغموت	تجنب نور الشمس المباشر أثناء استعماله، فمن شأنه أن يسب حساسية جلدية (فيما عدا الأنواع الخالية من البيرغابتن).
الفلفل الأسود	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام، ولا تستعمله في الوقت نفسه كعلاجات مثلية.
خشب الأرز	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل، فقد يسبب التهيج، خاصة إن كان شديد التركيز، والتحسس. وفي حال الإصابة بتهيّج، استعمل كمية أكبر من القاعدة الحاملة لتخفيفه. لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام.
القصعين	لا تستعمله مع المشروب، فمن شأنه أن يسبب البلادة ويضاعف من الترنح.
الكزبرة	لا تستعملها لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل، فمن شأنها أن تسبب البلادة والإغماء إن هي أخذت بكميات كبيرة.
السرو	لا تستعمله إن كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، السرطان، أو الأورام الليفية في الثدي أو الرحم.
الأوكاليبتوس	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل. ولا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام. ولا تأخذه في الوقت نفسه كعلاجات مثلية.



الزيت العطري	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
الثوم	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام. ولا تضع الزيت العطري الصافي للثوم في الأذنين، بل استعمل الزيت المنقوع فقط.
الزنجبيل	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام. وتجنب التعرض لنور الشمس المباشر أثناء الاستعمال، فمن شأنه أن يسبب حساسية جلدية.
حبّ العرعر	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل، فمن شأنه أن يسبب التسمم. ولا تستعمله إن كنت تعاني من اعتلال في الكلى.
الخزامى	إن كنت تستعمل الزيت غير المخفف، أبقِه بعيداً عن عينيك.
الليمون	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام. وتجنب التعرض لنور الشمس المباشر أثناء الاستعمال، فمن شأنه أن يسبب حساسية جلدية.
المُرّ	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل، نظراً لارتفاع معدل سميّته.
النعناع	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام، ولا تأخذه في الوقت نفسه كعلاجات مثلية. أبقِه بعيداً عن عينيك. وتجدر الإشارة إلى أن ابتلاع زيت النعناع من شأنه أن يسبب انزعاجاً في المعدة لدى الأشخاص الحساسين. أما إن كنت تعاني من اعتلال في المرارة أو الكبد، فلا تستعمله إلا تحت إشراف أخصائي طبي ذي خبرة.



الزيت العطري	إرشادات للاستعمال السليم والتأثيرات الجانبية
إكليل الجبل	لا تستعمله إن كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو الصرع، فمفعوله قوي على الجهاز العصبي.
خشب الصندل	يمكن استعماله من دون تخفيف كعطر، ولكن أبعده عن العينين.
النعناع الأخضر	لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام.
الصعتر	من شأنه أن يهيج البشرة إن كان عالي التركيز. وفي حال التهيج، ارفع كمية القاعدة الحاملة لتخففه أكثر. لا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام. ولا تستعمله إن كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم. أما الصعتر الأحمر فهو سام ولا يجب استعماله على الإطلاق.
الكركم	لا تستعمله لأكثر من أسبوعين إلا تحت إشراف خبير مؤهل، فمن شأنه أن يسبب التسمم. من الممكن أن يهيج البشرة إن كانت نسبة تركيزه مرتفعة. وفي حال تهيج الجلد، ارفع كمية القاعدة الحاملة لتخفيفه أكثر. ولا تضع أكثر من ثلاث نقاط في ماء الحمام.
الأيلنْغ	يمكن استعماله من دون تخفيف كعطر، ولكن أبعده عن عينيك. واستعمله باعتدال، ذلك أن رائحته القوية من شأنها أن تسبب الغثيان والصداع.

الفصل الثاني

نباتات وأعشاب طبية







الفصل الأول

نباتات وأعشاب طبية



النعنــاع

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، ينبت بريًا في الأراضي الرطبة غير المرتفعة، كما يمكن زراعته. ساقه مستقيمة أو ممتدة على الأرض يصل طولها حتى 120 سم. أوراقه خضراء قاتمة محززة بعض الشيء. الأزهار وردية عنقودية.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، منتول.
- الخصائص العلاجية: مخفف للألم، مخدر، مطهر، مضاد للتشنج، طارد للريح، منشط، منبه، مهضّم.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: مهضّم ومهدئ فعال. وبجرعة كبيرة يكون منشطًا عامًا قويًا. ينصح باستعماله في حالات: عسر الهضم، بلع الهواء، الغازات المعوية، الإسهال، التهاب الأمعاء، الاضطرابات الكبدية، الحصى، اليرقان، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الحنجرة، التهاب

الشعب الهوائية، السعال، قلة دم الحيض، التقرح. كما يعتبر مثيرًا للشهوة الجنسية.

- الاستعمال الخارجي: للعُدّ الوردي. يعتبر نقيع النعناع بمثابة لوسيون للوجه.



النعناع البري

نعناع الجبل - بلسم بري - قلمنت

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: ينبع في الغابات الرطبة والجبال الصخرية حتى ارتفاع 1600 متر عن سطح البحر. يتراوح طوله ما بين 15 – 30 سم. ساقه منتصبة، تخرج من جذر تحت الأرض طري ومُشْعر. أوراقه بيضاوية مسننة. أزهاره وردية أرجوانية منتظمة على شكل سنابل.
- الأجزاء المستعملة: الساق، الأوراق، الأزهار.
- العناصر الفعالة: مادة عطرية وأنزيمات.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مساعد على الهضم، منشط، طارد للريح.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في فنجان من الماء، ويؤخذ بعد الطعام.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر النعناع البري مسهلاً للهضم ومسكنًا قويًا في حالات التوتر العصبي. يستعمل أيضًا كمنبه للذهن. وهو مفيد لطنين الأذن، والإرهاق، وتشنج الأمعاء، والفواق (الحازوقة).



اللبلاب الأرضي

لبلاب أرضي - كفنة - عَشَقَة

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر واسع الانتشار. ينبت في الأرض الرطبة والمظللة. الطول 5–30 سم. الساق ممتدة على الأرض ومتسلقة. أوراقه خضراء، رخوة، مسننة. الأزهار زرقاء بنفسجية منتظمة على شكل حلقات.



- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، عنصر مرّ، سكر، بوتاسيوم، كولين.
- الخصائص العلاجية: مدر للبول، مضاد للسعال، شافٍ للجروح، طارد للبلغم، مضاد للتشنج.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: معروف بقدرته الممتازة على طرد البلغم في حالات الالتهابات الرئوية، والتهاب الشعب الهوائية، والربو، وانتفاخ الرئة. وهو نافع أيضًا لالتهاب المجاري البولية.
- الاستعمال الخارجي: للخراجات والدمامل، وسيلان الأنف (تنشق). يستعمل النقيع منه على شكل لوسيون وكمادات.



اللبلاب المتسلق

لبلاب كبير - قسوس - حبل المساكين - عمشق

- الفصيلة: أراليات.
- الوصف: نبات معترش يتسلق الجدران والأشجار. أوراقه خضراء داكنة مثلثة الشكل ودائمة. الأزهار صفراء مخضرّة منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عنبية سوداء لا تؤكل.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق الفتية.
- العناصر الفعالة: أستروجين، هدرين.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مضاد للتشنج، قابض للأوعية الدموية، منظم للحيض.



- الاستعمال الداخلي: في الاستعمال الداخلي يجب أن نتناول منه أكثر من 8 غرام في اليوم. وهو بهذا المعدل نافع لنوبات السعال الحادة، والسعال الديكي، والتهاب القصبة الرئوية، والدوالي، والبواسير، وانقطاع الحيض في غير وقت الحمل، وقلة حدوث الحيض (مرة كل ثلاثة أشهر مثلاً..).
- الاستعمال الخارجي: غالبًا ما يوصف في هذه الأيام للاستعمال الخارجي وذلك لمعالجة السلوليت، والروماتيزم، واضطرابات الدورة الدموية في الفخذين، وضربة الشمس، ومشكلات الشعر، وأوجاع الأسنان. يستخلص بالغلي، بمعدل 200 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

الخشخاش المنثور

زغليل - شقائق النعمان - برقوق - خشخاش الحقول

- الفصيلة: خشخاشيات.
- الوصف: نبات عشبي سنوي، ينبت في حقول الزروع والمنحدرات وجنبات الطرق. طوله 2–60 سم. ساقه ثقيلة دقيقة ومغطاة بشعيرات صغيرة. أوراقه رمحية مسننة كثيرة التقطيع ومغطاة بالوبر، الأزهار حمراء، تحمل الواحدة منها أربع تويجات مع بقعة سوداء في قاعدتها.
- الأجزاء المستعملة: بتلات الزهرة.
- العناصر الفعالة: مادة قلوانية، أنثوسيان، لعاب نباتي، دبغ، أحماض، صبغ (مواد ملونة).
- الخصائص العلاجية: منعّم للبشرة، مضاد للتشنج، مطرّ للجلد، مسكن للألم، نافع للصدر، معرّق، مضاد للسعال.



- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل الخشخاش المنثور لتهدئة السعال، ومقاومة التهاب الشعب الرئوية، والربو، والتهاب اللوزتين، والأرق والمغص.
- الاستعمال الخارجي: لأمراض العين، وخراجات الأسنان، والعناية بالبشرة الجافة. التحضير، ويستعمل بشكل لوسيون أو كمادات.

الحبق

ريحان ملكي

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات هندي الأصل، ساقه مستقيمة، بطول 30 سم. أوراقه خضراء محددة الرأس بيضاوية. أزهاره بيضاء، تنتظم على شكل سنبلة.
- الأقسام المستعملة: النبتة بكاملها.
- العناصر الفعالة: زيت عطري (لينالول، سينيول، إستراغول).
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مسكن، مدرّ للحليب، مضاد للغثيان، مطهر.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الأكل.
- الاستعمال الداخلي: الحبق مهدئ ومسكن (مفيد في حالات الوهن والتوتر العصبي واضطرابات النوم) ومضاد للتشنج. يسهل الهضم في حالة التهاب المعدة وعسر الهضم وبلع الهواء والتقيؤ. مفيد أيضًا لمعالجة السعال والشاهوق (السعال الديكي).



- الاستعمال الخارجي: للقُلاع والجُدجُد (شحاذ العين). استخلاص بالغلي، بمعدل 40 غرام في نصف لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل غسول أو كمادات.



حبق الراعي

بعيثران - أرطماسيا - بَبرَنْجاسَف - شويلاء - عبيثران

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة معمرة، تشبه الأفسنتين. تنبت على جواب السواقي والسكك الحديدية وفي الخرائب والأراضي البور. يتراوح طول ساقها ما بين 80 و 150 سم. أوراقها مسننة الأطراف، خضراء داكنة في الوجه وبيضاء من الداخل. تحمل عناقيد من الأزهار الصغيرة.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الجذور، والأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، دبغ، لعاب نباتي، إينولين (سكر نباتي)، وفيتامينات (A, B, C).
- الخصائص العلاجية: مضاد للصرع، مضاد للتشنج، مقوٍّ، مبيده للديدان، منظم للحيض، مقاوم للحمى.
- التحضير: ينقع بمعدل 15–20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين يوميًا (لمن تعاني من النقص في كمية الدم أثناء فترة الحيض).
- الاستعمال الداخلي: يستعمل حبق الراعي كمسهّل لقدوم الحيض، وكمنبه عام، وللقضاء على الديدان المعوية. يستعمل أيضًا لتسهيل الولادة، وفي حالات: الاضطرابات العصبية، والصرع (داء النقطة)، والدوار، والتقيؤ، والإسهال المزمن.

- الاستعمال الخارجي: للجروح والتقرحات. يستعمل النقيع المشار إليه آنفًا على شكل لوسيون وكمادات.



الزيزفون

تيلو عطري - تيّال - شاي سويسري - تيلو

- الفصيلة: زيزفونيات.
- الوصف: شجرة كبيرة، منتشرة في جميع المناطق حتى ارتفاع 1700 متر. يتراوح ارتفاعها ما بين 13 و 30 مترًا. مستقيمة الجذع، ملساء القشرة ثم تتشقق بعد عشرين عامًا. الأوراق ذات أعناق، مسننة، تشبه شكل القلب. البراعم ملساء. الأزهار بيضاء، الثمار كروية.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، القشرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، لعاب نباتي، فانيلين، دبغ، صبغيات فلافونية، سترولات، فيتامين C، منغانيز.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مسكن للألم، منوم، معرّق، مدر للبول، مطرّ للبشرة، مدر للصفراء.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ من فنجانين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.
- الاستعمال الداخلي: مهدئ ممتاز عند العصبية، والأرق، وخفقان القلب، وهو مفيد لمعالجة عسر الهضم، والإسهال، والنقرس، والروماتيزم، وأوجاع الرأس (الشقيقة) الناجمة عن اختلال إفرازات الصفراء.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالبشرة الجافة، ولمعالجة التقرحات والحروق. يستعمل النقيع على شكل لوسيون.

الحندقوق

إكليل الملك - نفل - عنوص

- الفصيلة: فراشيات.
- الوصف: نبات عشبي، ثنائي الحول، يعيش في الأراضي البور، وعلى جوانب الطرقات، ويفضِّل التربة الكلسية. يتراوح طوله ما بين 50 و 100 سم. ساقه منتصبة، كثيرة التفرع. أوراقه مسننة ذات ثلاث وريقات. الأزهار صغيرة صفراء منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: كومارين، غليكوزيد، صمغيات فلافونوييدية، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مضاد للالتهاب، مضاد للتشنج، مضاد لتخثر الدم، قابض للأنسجة، مدر للبول، مسكن للألم.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف عادة للاضطرابات العصبية، والأرق، والتهاب المثانة، والإسهال، والتهاب الأمعاء، والتهاب الأوردة، والدوالي.
- الاستعمال الخارجي: للرمد. ينقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون فاتر في كمادات.

الحور الأسود

- الفصيلة: صفصافيات.
- الوصف: شجرة كبيرة، موطنها السهول والأراضي الرطبة حتى ارتفاع 1800 متر. يبلغ ارتفاعها 20-30 متر، وهي سميكة الجذع. الأوراق

متعاقبة، ذات أعناق خضراء لمّاعة، مثلثة الشكل لها ما يشبه الأسنان. الأزهار صغيرة حمراء على شكل ذيل.

- الأجزاء المستعملة: البراعم، واللحاء (القشرة).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، كريزين، ساليسين، بوبيلين، ومشتقات فلافونية.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مساعد على الهضم، مضاد للسعال، مدر للبول، طارد للبلغ، مقاوم للحمى، منشط، شافٍ للجروح.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بين الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: تشتهر براعم الحور بتأثيرها المنشط والمقاوم للروماتيزم. وهي نافعة أيضًا لحالات التهاب الشعب الرئوية، وداء المفاصل، وانتفاخ البطن، والتهاب المجاري البولية، والتهاب المثانة، والتهاب الكلية، الحمى، وتيبّس الجسم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة تشقق الجلد، والحمو، والحروق، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي، بمعدل 200 غرام من براعم الحور مع 400 غرام من الدهن المذوّب، ويستمر الغلي مدة ساعة. يستعمل المستخلص على شكل مرهم.

 الطحلب الغضروفي 

ثور الماء – غمون مجعد

- الفصيلة: طحالب غضروفية.
- الوصف: طحلب بحري نجده في بحر المانش والمحيط الأطلسي. يتجمع على شكل دغل لونه خمري أو بني. يتراوح وله ما بين 10 و 20 سم. كثير التفرعات المسطحة ويتميز بمقلاع على شكل مروحة.

- الأجزاء المستعملة: النبتة كلها.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، أملاح معدنية، يود، حمض أميني، بروفيتامين D، بروم، إرغوسترول.
- الخصائص العلاجية: مضاد للسعال، منعّم للجلد، طارد للبلغم، مليّن للمعدة.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاث إلى ستة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل أساسًا كمليّن للمعدة، كما يستعمل لالتهاب الشعب الرئوية والكساح والبدانة.
- الاستعمال الخارجي: للرمد، والتهاب الهبل. يغلى بمعدل 20 غرام في لتر من الماء حتى يذبل بشكل كامل. يستعمل على شكل ضمادات.

الطرخشقون

هندباء جبلية - سن السبع - خس الكلب

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات معمر، ينتشر في جميع المناطق حتى ارتفاع 2000 متر. الطول 5–40 سم. الأوراق طويلة، على شكل باقة، مسننة بشكل غير منتظم. الأزهار صفراء زاهية على شكل كبيبات كبيرة. الجذور سميكة.
- الأجزاء المستعملة: جميع أجزاء النبتة.
- العناصر الفعالة: معادن، فيتامين C، مادة قلوانية، زيت عطري، أنولين، دبغ، حمض دهني، كولين، تاراكسين، كاروتين، فيتوكزانتين، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: مضاد لداء الحفر، فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، منقٍ للدم، مدر قوي للبول، مسهّل للهضم، مليّن للمعدة، خافض للكولسترول.



- التحضير: تنقع النبتة بكاملها بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل لحالات القصور الكبدي، النقرس، تصلب الشرايين، ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، الإمساك، السلوليت، الوهن.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الثآليل، والنمش، والتهاب الجلد، يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.



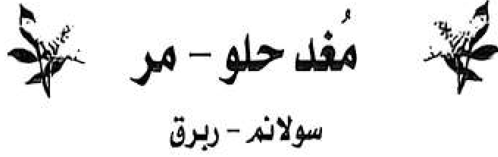
المشتركة

هماميلس - بندق الساحرة

- الفصيلة: مشتركات.
- الوصف: شجيرة صغيرة، موطنها الأصلي أمريكا الشمالية. يتراوح ارتفاعها ما بين 4-6 أمتار. أوراقها متعاقبة ذات أعناق قصيرة. أزهارها صفراء ذات أربع بتلات.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق واللحاء (القشرة).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، حمض الغاليك، كولين، هتروزيد فلافونيك.
- الخصائص العلاجية: قابضة للأنسجة، منشطة، مضيقة للأوعية الدموية، منشطة للأوردة، قاطعة للنزف.
- التحضير: تنقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء. يؤخذ النقيع على ثلاث دفعات.
- الاستعمال الداخلي: تعرف المشتركة بقدرتها على معالجة الدوالي والبواسير. وهي نافعة أيضًا لالتهاب الأوردة، تقرحات الفخذ، والعراف، ونزف الرحم خارج أوقات الحيض، وانقطاع الدورة الشهوية، التهاب اللوزتين والتهاب البلعوم.



- الاستعمال الخارجي: تستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء. تستعمل على شكل كمادات.



مُغد حلو - مر

سولانم - ربرق

- الفصيلة: بانجانيات.
- الوصف: تنبت على جنبات السواقي حتى ارتفاع 1600 متر فوق سطح البحر. يبلغ طولها متر إلى 3 أمتار. ساقها متسلقة، ثم تهبط ملتفة على ركيزتها. لأوراقها أعناق. الأزهار بنفسجية في رؤوس غير منتظمة. الثمار عنبية حمراء عند النضج.
- الأجزاء المستعملة: الفروع الفتية، الأوراق المجففة.
- العناصر الفعالة: قلوانيات سكرية، صابونوزيدات، غليكووزيدات.
- الخصائص العلاجية: موقفة لإفراز الحليب لدى المرضعات، نقيّة، مليّنة للمعدة، معرّقة، مدرة للبول.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء المغلي مدة 30 دقيقة، وتؤخذ بمعدل نصف لتر على 4 دفعات في اليوم، واحدة منها على الريق.
- الاستعمال الداخلي: منقّية فعالة، خصوصًا في حالة البول الزلالي.
- الاستعمال الخارجي: للخراجات والحمو والقوباء تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات ولوسيون .

ملاحظة: النبتة سامة بأكملها، لذلك ينبغي الحذر واتباع المقادير بدقة، كما أن ثمارها (العنبيات) لا تؤكل.

اليانسون

الأنيسون - بسباس شامي - حبة حلوة - زنيان

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: مصري الأصل، يبلغ ارتفاعه 40 سم، مع سيقان مستقيمة وفارغة. أوراقه مسننة. يحمل أزهارًا خيمية صغيرة بيضاء.
- الأجزاء المستعملة: حبوبه.
- العناصر الفعالة: خلاصة (أنيثول، ميثيل شافيكول، تربين).
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، طارد للريح، طارد للبلغم، مدر للحليب عند المرضعات، منبه.
- التحضير: ينقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يفتح الشهية وينشط الهضم. يوصف لحالات الانتفاخ الناجم عن تجمع الغازات، وبلْع الهواء بشكل مفرط، وعسر الهضم، والتقيؤ، والغثيان، وهو مفيد للمرأة المرضع (ينشط إنتاج الحليب)، ولتنشيط القلب، وفي حالات التشنج، والسعال.
- الاستعمال الخارجي: للرضوض. يستعمل النقيع منه على شكل لوسيون وكمادات.

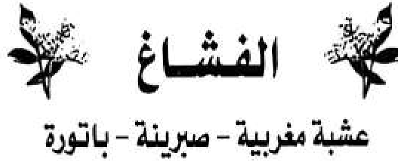
الفرندل

جوفران - دم الجرح

- الفصيلة: سرمقيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأماكن الرطبة وضفاف المياه والمستنقعات حتى ارتفاع 1500 متر. الطول 50-120 سم. الساق

منتصبة، صلبة، موبّرة، متفرعة في القسم الأعلى. الأوراق بيضوية، رمحية مسننة، موبّرة. الأزهار وردية بنفسجية منتظمة على شكل سنبلة.

- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: غليكوزيدات، ساليكارين، لعاب نباتي، دبغ، أملاح كلسية، بروفيتامين A، حديد.
- الخصائص العلاجية: قابض، قاطع للنزف، منشط.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاث فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: الفرندل مطهر قوي للأغشية المخاطية في المعدة والأمعاء، ويوصف لحالات الإسهال، والمغص التشنجي، والتهاب الأمعاء.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما، والقروح الدوالية، والبثور في ثنايا الجلد. ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



الفشاغ

عشبة مغربية - صبرينة - باتورة

- الفصيلة: زنبقيات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي البور الجافة من المناطق المتوسطية. الطول 1-2 متر. الساق (ذات أغصان رفيعة كسروع الكروم)، شوكية. الأوراق دائمة، رمحية مسننة، خضراء لماعة، محاطة بالأشواك ذات أعناق. الأزهار بيضاء مخضرّة، منتظمة على شكل خيمات.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: روح، صمغ، صابونين، كولين، دبغ، أملاح معدنية.



- الخصائص العلاجية: منقّية، مدرّة للبول، معرّقة، فاتحة للشهية، مضادة للروماتيزم.
- التحضير: تستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ أثناء النهار.
- الاستعمال الداخلي: ينصح باستعمالها في حالات الروماتيزم، والأمراض الجلدية، وفقد الشهية، والزكام، والنقرس.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما، والشّرى ، والقوباء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات وبإمكان مرضى الربو استعمال الفشاغ على شكل سيجارة.



شوك العلك

أقسون - كرلين - أداد - خماليون - بارومتر

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: موطنه المناطق المتوسطية، وينبت غالبًا في الغابات المشمسة والمراعي الجبلية على ارتفاع ما بين 400–1800 متر. يتراوح طوله ما بين 6–12 سم، ساقه قصيرة جدًا. أوراقه شعاعية كثيرة التقسيمات والأشواك. رائحة جذره نتنة. أزهاره بيضاء على شكل رؤوس.
- الأجزاء المستعملة: الجذر مجففاً.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، صمغ، أنسولين، مضاد حيوي، كارلينين.
- الخصائص العلاجية: مفرّغ للصفراء، مدر للبول، لائم للجروح، معرّق، منظف للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاث فناجين في اليوم بعد الوجبات.

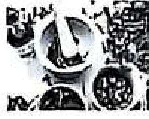
- الاستعمال الداخلي: يعتبر مساعدًا على الهضم ويستعمل لعلاج القصور الكبدي.
- الاستعمال الخارجي: للجروح، وتطهير الفم، وحب الشباب، والأكزيما. يستخلص بالغلي، بمعدل 40 غرام في لتر من الماء.

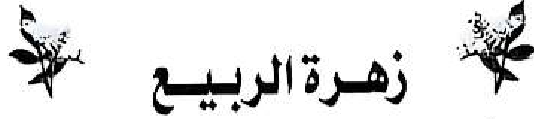


الصابونية

عِرق الحلاوة - شِلْش الحلاوة - عصلج

- الفصيلة: قرنفليات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي المكشوفة الرطبة. الطول 30-100 سم. السيقان متعددة، مستقيمة، منتصبة، تنطلق من جذمور زاحف. الأوراق خضراء غير لامعة، كبيرة، بيضوية، رمحية مسننة. الأزهار وردية شاحبة، لها أعناق منتظمة في شكل مروحي.
- الأجزاء المستعملة: السيقان، الأوراق، الجذمور.
- العناصر الفعالة: صابونين، صمغ، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: منشطة لإفراز الصفراء، منقيّة، مدرّة للبول، معرّقة، منشطة، مضادة للروماتيزم، خافضة للضغط، مضادة للحساسية.
- التحضير: تستخلص بالغلي، بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منها فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: الصابونية منقٍّ فعال، نافعة في حالات الأمراض الجلدية، الروماتيزم، القصور الكبدي، الربو، النقرس.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما، الشّرى، حب الشباب، الصدفية، الحمو، القوباء، وللعناية بالجلد. المستخلص يستعمل للغرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.





زهـرة الربيــع

الباكورة - البلّيس - زهر اللؤلؤ - عين البقر - شاش القاضي (سوريا)

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في الحقول والغابات والمنحدرات حتى ارتفاع 2400 متر. يبلغ طولها 4 إلى 20 سم. ساقها قصيرة تمتد تحت الأرض. الأوراق بيضوية تتفرع حول قاعدة ساق النبتة. الأزهار صفراء وبيضاء على شكل قرص (تزهر طوال السنة).
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صابونين، دبغ (عفص)، لعاب نباتي، عنصر مرّ، صمغ، أحماض عضوية.
- الخصائص العلاجية: مضادة للالتهاب، منقيّة للدم، مدرّة للبول، طاردة للبلغم، معرّقة، منشطة، لائمة للجروح، مضادة للسعال، خافضة للضغط
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: توصف غالبًا لعلاج ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين. وهي نافعة للربو، والتهاب الشعب الرئوية، والتهاب الحلق والحنجرة، والسعال، والوهن، والأرق، والروماتيزم، والتهاب اللوزتين، والتهاب البلعوم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة تجمّع الدم في الأنسجة بعد أي نزيف، والحروق، والدمامل، والقروح، والتواء المفاصل. تستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام من الأوراق والأزهار في لتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.



زهرة الربيع المرجية

زُغْدَة

- الفصيلة: ربيعيات.
- الوصف: تنتشر في الحقول والغابات حتى ارتفاع 2000 متر. الطول 8-30 سم. الأزهار صفراء زاهية مجتمعة على شكل باقة فوق ساق طويلة خالية من الأوراق. الأوراق بيضوية، خضراء رمادية، ذات أعناق، تجتمع عند القاعدة على شكل باقة.
- الأجزاء المستعملة: الجذر والزهرة.
- العناصر الفعالة: صبغيات فلافونية، هتروزيدات، فيتامين C، صابونينات، أملاح معدنية، حمض البريموليك، غليكوزيدات، أنزيمات.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مهدئة، مدرّة للبول، طاردة للبلغم، مقاومة للحمى، مضادة للسعال.
- التحضير: تستخلص بالغلي بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: لها خصائص مهدئة ومضادة للتشنج تناسب العديد من حالات الالتهاب. توصف في حالات التهاب الشعب الرئوية، السعال الديكي، السعال العادي، الصداع، الرشح (الزكام)، الأرق، الروماتيزم، المغص، عسر الهضم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرضوض والكدمات والتورّم. تستخلص بالغلي بمعدل 150 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.



زهــرة الآلام

- الفصيلة: آلاميات.
- الوصـف: مصـدرها أمـريكا الاسـتوائية، وتنبـت في مـنطقة حـوض الـبحر المتوسـط. سـاقها معترشـة (متسـلقة)، مخـتلفة الطـول. الأوراق خضـراء، بيضاوية، منقسمة إلى ثلاثة فصوص. الأزهار بيضاء ذات خيوط بنفسجية.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار.
- العناصر الفعالة: فيتامين C، مركب سيانيكي، كاتيكول، بكتين، قلوانيات.
- الخصائص العلاجية: مسكنة للألم، مضادة للتشنج، خافضة للضغط، مهدئة.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل فنجان واحد قبل النوم.
- الاسـتعمال الداخلـي: توصـف زهـرة الآلام كمهـدئ (في حـال القلـق، والأرق، والإرهاق)، وكمضاد للتشنج، وارتفاع الضغط.

زهـرة العطـاس

العاطـوس

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة معمرة، تنبت في الجبال على ارتفاع يتراوح بين 500-2500 متر. نجدها في المراعي المحاذية لقمم الجبال. يتراوح ارتفاعها بين 20-40 سم. ساقها موبرة، أوراقها خضراء باهتة. أزهارها صفراء ذهبية، تشبه أزهار المارغريت.
- الأجزاء المستعملة: الجذور، الأوراق والأزهار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، حمض الماليك، آرنيسين، سيليسيوم.
- الخصـائص العلاجية: منبهة للجهاز العصبي، مقيئة، لائمة للجروح، قابضة للأنسجة، معرّقة.

- التحضير: يُحضر نقيع زهرة العاطوس بمعدل 25 غرام في نصف لتر ماء، ويستعمل فاترًا على شكل كمادات.
- الاستعمال الخارجي: زهرة العاطوس تستعمل خارجيًا لمعالجة آثار الضربات والكدمات على أنواعها، تستعمل أيضًا في علاج: الشلل، السعال الديكي، التشنج اللاإرادي، الإدمان على التدخين.

زهرة الثالوث

البنفسج المثلث الألوان - بانسية

- الفصيلة: بنفسجيات.
- الوصف: نبات سنوي معمر، يعيش في الأراضي البور. الساق منتصبة. الأوراق بيضاوية، ضيقة، سنانية، خضراء مصفرّة. الأزهار بيضاء أو بنفسجية، منفردة، طرفية.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، العصير الطازج، النبتة المزهرة.
- العناصر الفعالة: حمض الساليسيليك، دبغ، معادن صابونين، غليكوزيدات فلافونية، لعاب نباتي، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: منقّ للدم، مزيل للاحتقان، مدر للبول، مضاد للروماتيزم، مقيئ، مقاوم للحمى، منشط، لائم للجروح.
- التحضير: تنقع أزهاره بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل كنقّ ومزيل للاحتقان في كثير من الأمراض الجلدية. وهو نافع في حالات عسر الهضم، وتصلب الشرايين، والروماتيزم، وتضخم البروستات.

- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، والحمو، والأكزيما، والصدفية، والشّرى، والقوباء، والصلع، والحصف (مرض جلدي معدٍ). ينقع بمعدل 60 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الخطمي

خاتمية - خاتومية

- الفصيلة: خبازيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في المناطق الساحلية وضفاف مجاري المياه والأراضي الرطبة والمالحة. الطول 50–150 سم. الساق صلبة مخملية. الأوراق ذات أعناق خضراء مائلة للبياض، كبيرة وسميكة. الأزهار بيضاء أو وردية.
- الأجزاء المستعملة: الجذور والأزهار.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، دبغ، سكر، معادن، فيتامين C، نشاء، بيتايين.
- الخصائص العلاجية: مطرٍّ، منعّم للبشرة، مهدئ للسعال.
- التحضير: ينقع بمعدل 25 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل داخليًا لمعالجة الرشح، وأوجاع الحنجرة، والسعال، والتهاب الأمعاء، التهاب الشعب الهوائية، والتهاب الجيوب الأنفية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة التهاب الفم، القُلاع، التهاب اللوزتين والبلعوم، العُدّ الوردي، الخراجات، الدمامل، التهابات العين. يستخلص بالغلي، بمعدل 60 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص بالغرغرة أو على شكل كمادات.



إكليل الجبل

حصا لبان - حشيشة العرب - ندى البحر

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: شجيرة صغيرة، تنبت في الأراضي الجافة البائرة والأدغال حتى ارتفاع 1500 م. الطول 50–200 سم. الساق مستقيمة مورقة. الأوراق دقيقة، صلبة، خضراء داكنة من الأعلى، رمادية من الأسفل. الأزهار زرقاء، على شكل عناقيد صغيرة.
- الأجزاء المستعملة: النبتة المزهرة بكاملها.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، هيتروزيدات، صابونوزيد، كولين، حمض عضوي.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، منبّه، مسهّل للهضم، مفرغ للصفراء، شافٍ للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه فنجان واحد قبل الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: إكليل الجبل ممتاز لإزالة احتقان المجاري الصفراوية (الكبدية). وهو نافع لمعالجة الوهن، والإرهاق، والضغط النفسي، والعجز.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة آلام الروماتيزم، التواء المفاصل، وللعناية بالجلد والشعر. ينقع ويعطّن بمعدل 200 غرام في لتر من الماء لعدة أيام، ويستعمل على شكل لوسيون ومغاطس.





أوكالبتوس

كينا (الشام) - أوكالبتوس كروي

- الفصيلة: آسيات.
- الوصف: موطنه الأصلي أستراليا، وينمو حتى ارتفاع 1000 متر. يبلغ ارتفاعه 25-35 مترًا. جذعه مستقيم، ذو قشرة ملساء رمادية. خشبه أحمر اللون. الأوراق مسطحة لماعة متدلية لها أعناق أو ذنيبات. الأزهار بيضاء. الثمار على شكل كبسولة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والبراعم.
- العناصر الفعالة: دبغ، عطر، صمغ.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مطهر، مقاوم للحمى، قابض للأنسجة، منبه، مضاد للربو.
- التحضير: ينقع بمعدل 20-30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه 3-6 فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر الأوكالبتوس مطهرًا فعالاً للمجاري التنفسية والمسالك البولية وللمرارة. وهو مفيد للروماتيزم المزمن، والربو، والحمى.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل خارجيًا لمعالجة الجروح، ولسع الحشرات، وللعناية بالشعر (لوسيون)، والبحّة (عن طريق الغرغرة)، والتهاب الجيوب الأنفية (عبر تنشق النقيع).

البابونج الروماني

منسيلية - بابونج مضعف

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات معمر، ينبت في الحقول المزروعة والأراضي الرملية. طوله ما بين 10-30 سم. سيقانه مويرة، منتصبة أو ممتدة على الأرض. أوراقه خضراء رمادية منقسمة إلى فصوص. أزهاره صفراء
- الأجزاء المستعملة: أزرار الزهور، الساق، الأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، كولين، صمغ، إيزونيتول، فيتوسترول، كبريت، حديد، أحماض دهنية.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مسهل للهضم، منظم للطمث، مقاوم للحمى.
- التحضير: تنقع خمس أزهار في فنجان من الماء ويؤخذ النقيع قبل الطعام.
- الاستعمال الداخلي: منشط ومنبه، ويستعمل خصوصًا في حالات عسر الهضم. يستعمل أيضًا في حالات الصداع، المغص، العصبية، الأرق، انحطاط القوى.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرمد، والأمراض الجلدية، الحمو، والأكزيما، والتهاب الجفون، ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في 100 غرام من الماء ويستعمل ككمادات.

بابونج الطيور

شرونة

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة حولية، تعيش في جميع المناطق حتى ارتفاع 2000 م. الطول 5-50 سم. الساق منتصبة، مورقة. الأوراق سميكة، مسننة، خضراء فاتحة، منقسمة إلى فصوص غير متساوية. الأزهار صفراء (طيلة السنة)، صغيرة على شكل كرات ومنتظمة على شكل عناقيد.



- الأجزاء المستعملة: النبتة كلها.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، أملاح معدنية، سنيسيونين، دبغ، صمغ، قلوانيات، سينسين.
- الخصائص العلاجية: منظمة للحيض، طاردة للبلغم، مضادة للالتهاب، قابضة للأنسجة، طاردة للديدان، شافية للجروح.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: المريرة قادرة على تنظيم الدورة الشهرية، وتسكين آلامها. وهي نافعة لمعالجة التهاب الشعب الهوائية، السعال، الإسهال، آلام الأمعاء.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة لسعات الحشرات، والتهاب اللوزتين. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون أو غرغرة.

البابونج الألماني

عين القط - بابونج البقر

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبت حولي، ينتشر في الحقول والأراضي البور. يتراوح طوله ما بين 20-50 سم. ساقه منتصبة كثيرة التفرع. الأوراق خضراء على شكل ذيل مستدّق. الأزهار بيضاء، صفراء في الوسط.
- الأجزاء المستعملة: الرؤيسات (الأزهار).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، فلافونوييد، كومارين، كحول، حوامض دهنية، غليكوزيدات، بوتاسيوم، فيتامين C.



- الخصائص العلاجية: مضاد للألم، مضاد للالتهاب، مطهر، مضاد للتشنج، منظم للحيض (وقته، غزارته، قلته)، مهدئ، منشط.
- التحضير ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجان قبل الطعام.
- الاستعمال الداخلي: له نفس خصائص البابونج الروماني وهو نافع أيضًا للزكام، وضربة الشمس، وقلة دم الحيض.
- الاستعمال الخارجي: للجروح، وتطهير الفم، والعناية بالجلد والشعر، يستعمل النقيع بالغرغرة، أو على شكل لوسيون.

إبرة الراعي

جيرانيوم - غرنوق - دوّار الساعه

- الفصيلة: غرنوقيات.
- الوصف: عشبة حولية تعيش في الأراضي البور والأحراش. يتراوح طولها ما بين 10-50 سم. ساقها دقيقة، حمراء، منتفخة عند العقدة. الأوراق خضراء فتحة مفصصة. الأزهار وردية بنفسجية.
- الأجزاء المستعملة: الجزء الأعلى من النبتة، طازجًا أو مجففًا.
- العناصر الفعالة: دبغ، زيت عطري، صمغ، عنصر مرّ، جيرانيلين، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مدرّة للبول، قابضة للأنسجة، قاطعة للنزف، مضادة للإسهال، خافضة لمعدل السكر في الدم، منشطة، شافية للجروح، مضادة للتشنج.
- التحضير: ملعقة كبيرة من العشبة المجففة في كوب من الماء المغلي.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل إبرة الراعي لقدرتها المميزة على وقف النزف. وهي نافعة لالتهاب الكلية، وحصى الكلية، وقلة البول، والسكري والإسهال.



- الاستعمال الخارجي: لالتهاب اللوزتين والبلعوم، والقلاع، والحمو، والجروح، والتهاب الغدد اللمفاوية في الحلق. تنقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويستعمل النقيع طازجًا على شكل لوسيون أو كمادات.

أخيلية أم ألف ورقة

عشبة النجارين - قيسون

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة منتشرة في الأراضي البور الجافة حتى ارتفاع 2500 م. الطول 30–60 سم. الساق منتصبة. الأوراق مغطاة بالزغب، طويلة ومقطعة. الأزهار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل عناقيد أو خيمات.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق، البذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، دبغ، مادة قلوانية، إينولين، غليكوزيد، سيانوجنيتيك، بوتاسيوم، فوسفات، أحماض عضوية.
- الخصائص العلاجية: منشطة للأوردة، منظمة للحيض، قاطعة للنزف، لائمة للجروح، مضادة للتشنج، قابضة للأنسجة، طاردة للريح، مدرة للبول، خافضة للضغط، مدرة للصفراء.
- التحضير: تنقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل لعلاج الإسهال، البواسير، التهاب الجلد والأغشية المخاطية، الدوالي، التهاب الأوردة، للعادة القليلة الحيض أو للعادة التي تتأخر، قلة البول، التحصّي البولي، النقرس، ارتفاع ضغط الشرايين، اضطرابات سن اليأس.



- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، تشقق الجلد، الجرب، وللعناية بالجلد والشعر. تنقع بمعدل 60 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

شجرة الزيتون

- الفصيلة: زيتونيات.
- الوصف: شجرة معمرة تميز بلدان حوض البحر المتوسط، وتعيش في الأراضي الجافة والصخرية. والأوراق رمادية إلى خضراء، دائمة. الأزهار منتظمة على شكل عناقيد عند منبت الورقة. الثمرة عبارة عن زيتونة خضراء ثم تصبح سوداء عن النضج.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والقشرة.
- العناصر الفعالة: هتروزيد، فيتامينات A و B_1 و B_2 و PP و F، حمض الغليكوليك.
- الخصائص العلاجية: مطرّ، مدر للصفراء، مدر للبول، خافض لمعدل السكر، خافض للضغط، ملين للمعدة.
- التحضير: تنقع الأوراق أو القشرة بمعدل 15 غرام في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: نافع جدًا في حالات ارتفاع الضغط، ويوصف عادة لمرضى السكري، وتصلب الشرايين، وزيادة الدم، والإمساك، والتحصّي البولي.
- الاستعمال الخارجي: للخراجات، والجروح، وتشقق الجلد، واللسعات، وطفح الحفاض، والعناية بالشعر. تُهرس الأوراق أو اللحاء (القشرة) أو حبات الزيتون وتستعمل على شكل كمادات. وكذلك يستعمل زيت الزيتون.



شجـرة الجـوز

- الفصيلة: جوزيات.
- الوصف: شجرة تعيش في الأراضي الرملية في مختلف المناطق. يرتفع جذعها حتى 210 سم. أوراقها خضراء داكنة، بيضاوية ممدودة. الأزهار الذكرية على شكل ذيل، والأنثوية على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، مادة مرّة، لعاب نباتي، دبغ (عفص)، معادن، بروتينات، سكريات، فيتامينات A و B_1 و B_2 و B_5 و PP، إينوزيت.
- الخصائص العلاجية: مطهر، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منقٍّ، خافض لمعدل السكر في الدم، منشط، طارد للديدان.
- التحضير: تنقع أوراقه بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: الجوز منشط وقابض للأنسجة. وهو نافع لحالات الكساح، الأمراض العظمية، عسر الهضم، الكسل الهضمي، الغثيان، السكري، الإسهال، الإفرازات الرحمية والمهبلية، التهاب اللوزتين، وفقر الدم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحصف، والخراجات، والقروح، والجروح، وتورّم الأطراف الناجم عن البرد، والرمد، وللعناية بالشعر (ضد القشرة). يستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

شجرة الليمون الحامض

- الفصيلة: سذابيات.

- الوصف: موطنها الأصلي آسيا الجنوبية والجنوبية الغربية.
- الأجزاء المستعملة: الثمرة.
- العناصر الفعالة: حمض السيتريك، وحمض الماليك، سيترات البوتاسيوم والكالسيوم، معادن، فيتامين C، لعاب نباتي، سكريات، هتروزيد.
- الخصائص العلاجية: مضاد للنزف، مضاد لداء الحَفَر، مطهر، مقاوم للحمى، منشط، مضاد للروماتيزم، مدر للبول، قابض للأنسجة.
- الاستعمال الداخلي: لليمون الحامض استعمالات متعددة. فالقشرة منشط قوي (ضد الوهن)، والبذور طاردة للديدان، والثمرة مضادة للروماتيزم. ينظم وظائف الكبد، ويساعد على علاج ارتفاع الضغط، ويسكّن حُرقة المعدة. وهو مفيد أيضًا في حالات تصلب الشرايين، ومشكلات الدورة الدموية، وتيبّس الجسم، والزكام، وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وانتفاخ البطن، والتقيؤ.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، والقلاع، وتطهير الفم، وللعناية بالجلد والشعر، وتشقق الجلد بسبب البرد، ولسعات الحشرات، والجروح، والأمراض الجلدية، والرمد، والرعاف (نزف الأنف).

شجرة الليمون المرّ

بوسفير أبو بوصفير (الشام) - نارنج

- الفصيلة: حمضيات.
- الوصف: شجرة صغيرة، مصدرها جنوبي خط الاستواء، ويبلغ طول جذعها 4-5 أمتار. الأوراق خضراء لماعة. الأزهار بيضاء. الثمار عبارة عن ليمونات مرّة الطعم.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، وقشرة الثمرة.

- العناصر الفعالة: زيت عطري، كحول، كربور، هسبريدين، أحماض، فيتامينات.
- الخصائص العلاجية: مسكّن، مضاد للتشنج، مسهل للهضم، منوّم، مقاوم للحمى.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل الأوراق والأزهار لمقاومة التشنج والتوتر (أرق، قلق). أما إذا أخذت بمقادير كبيرة فإنها تصبح منشطة ومهيجة. تستعمل أيضًا للربو، والغثيان، والتهاب المعدة، وفقد الشهية للطعام.

شجرة البرتقال

- الفصيلة: حمضيات.
- الوصف: تعيش في المناطق المتوسطية، ويبلغ ارتفاعها 8-11 مترًا. الأوراق خضراء لماعة، قليلة العرض. الأزهار بيضاء. الثمار عبارة عن ليمونات حلوة.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، الثمار، الأوراق، اللحاء (القشرة).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، فيتامينات.
- الخصائص العلاجية: مهدئ ومضاد للتشنج.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يهدئ ويكافح الأرض (خصوصًا الأزهار).

شجرة الكرز

كرز حامض - قراصيا - الوشنة (سوريا)

- الفصيلة: ورديات.

- الوصف: شجرة معروفة في البلدان المتوسطية، يتراوح ارتفاعها ما بين 4-5 أمتار، ذات جذع مغطى بقشرة مائلة إلى السواد. أوراقها خضراء لامعة رمحية. أزهارها بيضاء عطرية. ثمارها حمراء ولها أعناق.
- الأجزاء المستعملة: صمغ الجذع، الثمار، وأعناق الكرز.
- العناصر الفعالة: سكر، بروتينات، بكتين، أحماض، فيتامين C، نيترات البوتاسيوم.
- التحضير: تنقع أعناق الكرز بمعدل 20 غرام في لتر من الماء يشرب النقيع طازجًا خلال النهار.
- الاستعمال الداخلي: يعرف الكرز بنقيع أعناقه المدر جيدًا للبول. ثماره مفيدة لمرضى السكري ولذوي الاستعداد النقرسي. مفيد أيضًا للإمساك، وفقر الدم، والروماتيزم، والسلوليت، والتهاب المثانة، وأوجاع الكلى، والبدانة.

شجرة البندق

- الفصيلة: بتوليات.
- الوصف: شجرة معروفة في جميع المناطق الحرجية، يتراوح ارتفاعها ما بين ثلاثة وخمسة أمتار. متعددة الأغصان التي تنطلق من أرومة (قاعدة الشجرة) واحدة. الأوراق بيضاوية على شكل رمح. الأزهار الذكرية صفراء ذهبية، والأنثوية حمراء وهي التي تعطي ثمرة البندق.
- الأجزاء المستعملة: القدد (الأزهار الصغيرة التي تمتد على الغصن كذيل هرّة)، الأوراق، قشرة الفروع الفتية.
- العناصر الفعالة: فلافونيدات، دبغ، صمغ، فيتامين C مادة ملونة.



- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، منقٍّ للدم، مقاوم للحمى، مضيّق للأوعية الدموية، مضاد للنزف، مضاد للتعرّق.

- التحضير: تنقع الأزهار بمعدل 5 غرام في لتر من الماء المغلي، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين يوميًا. أو ينقع بمعدل 5 غرام من قشرة الأغصان الفتية في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجان واحد في اليوم. أو ينقع بمعدل 20 غرام من الأوراق المجففة في لتر من الماء مدة 8 ساعات ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: للبندق استعمالات كثيرة؛ فقشرته قابضة للأنسجة، وثماره معرّقة ونافعة لحالات المغص الكلوي. وهو مفيد أيضًا لتقرحات الدوالي، والبواسير، والرعاف، والتهاب الأوردة، والنزيف خارج أوقات الحيض، والبدانة (القدد).

- الاستعمال الخارجي: للدوالي، والجروح، والأوديما، والقروح. ينقع بمعدل 20-25 غرام من الأوراق المجففة في لتر من الماء المغلي مدة 8 إلى 10 ساعات، ويستعمل النقيع على شكل لوسيون أو كمادات.



المُرّان

الدردار - لسان العصفور - شجر البق

- الفصيلة: زيتونيات

- الوصف: شجر كبير يعيش في الغابات الباردة حتى ارتفاع 1400 م، يتراوح ارتفاعه ما بين 20-40 م. جذعه مستقيم، ذو لحاء رمادي. الأوراق رمحية، خضراء زاهية، منتظمة بمجموعات. الأزهار بنية عنقودية. الثمار وحيدة البذرة، تنتظم في حزم متدلية.

- الأجزاء المستعملة: البذور، الأوراق، لحاء الأغصان.



- العناصر الفعالة: صمغ، سكر، حمض الماليك، فيتامين C و P، دبغ، معادن، فراكسين، فراكسيدين، مانيتول (في اللحاء).

- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، مدر للبول، مضاد للنقرس، مضاد للروماتيزم، مسهل، معرّق، منق.

- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: لحاء المرّان مقاوم للحمى. أوراقه مليّنة للمعدة (ضد الإمساك). ومدرّة للبول، وتسبب التعرّق. وهي نافعة للروماتيزم، والنقرس، وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم.

- الاستعمال الخارجي: للأوجاع العصبية الحادة الناجمة عن النقرس والروماتيزم. يغلى 20 غرام من أوراق البوقيصة الحقلية، مع 20 غرام من جذر الأرقطيون، مدة عشر دقائق، ويُصفّى من دون نقع. يستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



اللصيقي

حشيشه الأفعى - بَلَسْكَى - غاليون

- الفصيلة: فوّيات.

- الوصف: نبات حولي يعيش في أطراف الغابات وبين الأشواك في المناطق المتوسطة الارتفاع. يتراوح طوله ما بين 20-150 سم. ساقه دقيقة مربعة تلتصق بما حولها من نباتات. أوراقه طويلة ذات رؤوس حادة قاسية. الأزهار بيضاء تنتظم على شكل خصلات.

- الأجزاء المستعملة: النبتة بجميع أجزائها.



- العناصر الفعالة: غليكوزيدات.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مدر للبول، شافٍ للجروح، مضاد للالتهاب.
- الاستعمال الداخلي: قلما يوصف هذه الأيام للاستعمال الداخلي، وكان يوصف سابقاً لإدرار البول وتنشيط الدورة الدموية ومعالجة الأوديما. يفضّل استخدامه في العلاج الخارجي.
- الاستعمال الخارجي: للجروح والقروح والصدمات والنزف. ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء. ويستخدم النقيع على شكل كمادات.

مخلب العفريت

- الوصف: نبتة صغيرة تمتد على الأرض، موطنها الأصلي أفريقيا الجنوبية الغربية. الأزهار حمراء بنفسجية. ثمارها محاطة بأشواك (مخالب) قاسية جداً.
- الأجزاء المستعملة: درنات الجذر الفرعي.
- العناصر الفعالة: مواد مضادة للالتهاب.
- الخصائص العلاجية: منشطة، مساعدة لوظائف الكبد، مضادة للالتهاب، مسكنة للألم، مضادة للروماتيزم.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق سيقانه الجافة في نصف لتر من الماء. يستمر العلاج مدة ثلاثة أسابيع.
- الاستعمال الداخلي: مخلب العفريت مفيد في حالات الروماتيزم وكسل الكبد.

الورد البري

ورد الكلاب - ورد السياج - نسرين - جلنسرين

- الفصيلة: ورديات.

- الوصف: ينتشر بكثرة في سفوح الهضاب، وعلى جوانب الطرق، وأطراف الغابات، حتى ارتفاع 1600 م. يتراوح ارتفاعه ما بين متر وأربعة أمتار. ساقه خضراء معمرة مغطاة بالشوك. أوراقه خضراء داكنة تجتمع في 5 -7 وريقات مسننة. أزهاره وردية اللون عطرية، منفردة أو مجتمعة على شكل عنقود. الثمرة بيضاوية حمراء عند النضج.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الثمار، الأزرار الوردية.
- العناصر الفعالة: فيتامينات (PP, K, E, C, B, A)، دبغ، بكتين، مادة ملونة كاروتينية، سكر، حامض عضوي.
- الخصائص العلاجية: مضاد للحفر (الأسقربوط - نقص الفيتامين C)، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منشط، مليّن للمعدة، مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل عشر ثمرات مسحوقة في نصف لتر من الماء البارد، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: توصف ثمرته، بمعدل 0.20 غرام، على الريق، لمقاومة الطفيليات المعوية. كما يوصف كمنشط عام (ضد الوهن) وفي حالات التحصّي الكلوي، والأوديما، والنزف أو الرعاف.
- الاستعمال الخارجي: للجروح والحروق. ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتدهن به الجروح والحروق.



الونكة

قضاب - عناقي - زهرة العناق

- الفصيلة: دفليات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في الغابات، وتفضل الأراضي الكلسية والصلصالية، حتى ارتفاع 1400 م. يتراوح طولها ما بين 15-25 سم.



الساق ممتدة على الأرض من متر إلى 3 أمتار. الأوراق خضراء لماعة، متقابلة، دائمة. الأزهار زرقاء بنفسجية.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: سكريات، معادن، هتروزيدات، أحماض، فيتامين C، مادة قلوانية (فنكامين)، دبغ.
- الخصائص العلاجية: مضادة للإسهال، قابضة للأنسجة، خافضة للضغط، مضادة لإفراغ الصفراء، موسعة للأوعية الدموية، شافية للجروح.
- التحضير: تنقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: نافعة في حالات تصلب الشرايين، وارتفاع الضغط، والسكري. توصف أيضًا كمادة قابضة في حالات الإسهال والتهاب الأمعاء.
- الاستعمال الخارج: لمعالجة الرضوض، والكدمات، والجروح، واحتقان الحليب لدى المرأة، والتها باللوزتين والتهاب البلعوم. تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل النقيع على شكل كمادات أو بالغرغرة.



البيلسان

خمان - خابور - دمدمون

- الفصيلة: بلسانيات.
- الوصف: شجيرة تعيش في الغابات المشمسة وعلى طول الجدران حتى ارتفاع 1100 م. الطول 2-6 م. الساق ذات قشرة بنية رمادية، رخوة الفروع. الأوراق رمحية مسننة، منقسمة من 5 إلى 7 وريقات. الأزهار بيضاء، صغيرة، منتظمة على شكل كرات. الثمار عنبية، سوداء عند النضج.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق، الثمار، القشرة الثانية.

- العناصر الفعالة: زيت عطري، نيترات البوتاسيوم، مادة قلوانية، غليكوزيد، دبغ، لعاب نباتي، فيتامين C، صبغيات فلافونية، أنثوسيانيك، حمض الماليك، حمض السيتريك، كولين، سامبوسين، حمض الفاليريانيك.
- الخصائص العلاجية: مدر للبول، مدر للحليب، مضاد للروماتيزم (القشرة الثانية)، معرّق، مضاد للسعال (الأزهار والأوراق)، ملين للمعدة (الثمار)، مطرٍ للبشرة (الأوراق والأزهار).
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل البيلسان في حالات التحصّي البولي، والتهاب المثانة، والنقرس. وهو مفيد لمعالجة الروماتيزم، والتهاب الشعب الرئوية، والربو، والإمساك.
- الاستعمال الخارجي: لتنظيف العين، ومعالجة الرمد، والجدجد (شحاذ العين)، وتورم الأطراف من جراء البرد، والحروق، والأمراض الجلدية. ينقع بمعدل 100 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



البولدو

- الفصيلة: مونيميّات.
- الوصف: شجرة دائمة الاخضرار، يتراوح ارتفاعها ما بين خمسة وستة أمتار، تنبت في سفوح التشيلي المشمسة. أوراقها عطرية، بيضاوية الشكل، صلبة، متقابلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.



- العناصر الفعالة: قلوانيات، من بينها البلدين، والفلافونويد، والبولدوغلوسين.
- الخصائص العلاجية: منشط لإفراز الصفراء، مدر للبول، مقوّ عام، ومنوّم.
- التحضير: ينقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: يعرف البولدو بتأثيره الإيجابي على الكبد في المرارة، وعسر الهضم، والتهاب المثانة والأرق.

الحُمّاض الصغير

حُمَيْض

- الفصيلة: بطباطيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الحقول حتى ارتفاع 2000 م. يبلغ طوله 3-100 سم. الساق حمراء، محززة ومجوفة، متفرعة في قسمها الأعلى. الأوراق كبيرة، خضراء داكنة، ذات أعناق طويلة. الأزهار خضراء أو حمراء صغيرة، ومنتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، السيقان،الجذور.
- العناصر الفعالة: فيتامين C، أوكزالات البوتاسيوم، حمض الأوكزاليك، حديد، كلوروفي.
- الخصائص العلاجية: مضاد للحفر (الأسقربوط)، فاتح للشهية، منقٍ للدم، مدر للبول، منظّم للحيض، مليّن للمعدة، منشط، مسهّل للهضم.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: مليّن جيد للمعدة، منقٍ للدم، وفاتح للشهية.

- الاستعمال الخارجي: للخراجات، وحب الشباب، واللسعات، والأمراض الجلدية. تستعمل أوراقه المهروسة على شكل ضمادات.

الحمّاض الكبير

حماض الجبال - راوند الرهبان - عرق مسهل

- الفصيلة: بطباطيات.
- الوصف: ينبت في الظلال وحوافي الطرقات حتى ارتفاع 1500 م. يتراوح طوله ما بين 50-100 سم. ساقه صلبة منتصبة. الأوراق خضراء بيضاوية على شكل قلب لها أعناق. الأزهار خضراء منتظمة على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، والجذور المجففة.
- العناصر الفعالة: حديد، فوسفور، تانوييدات، غليكوزيدات، حمض الأوكزاليك.
- الخصائص العلاجية: مضاد لفقر الدم، قابض للأنسجة، منقٍّ، مدر للبول، منشط، مليّن للمعدة.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل الحمّاض الكبير كمنشط ومنقٍّ، وذلك لتأثيره على الكبد (يعالج الاضطرابات الكبدية) والأمعاء. وهو نافع في حالات فقر الدم، والروماتيزم، والإمساك.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحمو، والتقرحات، والأمراض الجلدية، والخراجات، والصدفية. يستعمل لبّه الطازج، أو مستخلصه المركز، على شكل كمادات.





البنفسج

فَرْمَسة (فارسية) - إِيْن (يونانية) البنفسج العطري

- الفصيلة: بنفسجيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الغابات المشمسة والحقول والجدران حتى ارتفاع 1100 م. يبلغ طوله 10-15 سم. الساق صلبة، تنطلق من ساق أخرى تحت أرضية. الأوراق ذات أعناق خضراء صافية، بيضاوية على شكل قلب، ومنتظمة على شكل وردة. الأزهار بنفسجية، منفردة على ساق تنطلق من الجذر.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار،الأوراق، الجذور.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، حمض الساليسيليك، مادة قلوانية مرّة، صابونين، فيتامين C، ساليسيلات دو متيل.
- الخصائص العلاجية: مضاد للسعال، طارد للبلغم، مطرٍّ للبشرة، مقيئ، مضاد للروماتيزم، لائم للجروح، مليّن للمعدة، مسكّن للألم، معرّق.
- التحضير: ينقع منه 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل 2 إلى 3 فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يطهر المجاري التنفسية في حالة التهاب الشعب الرئوية والسعال. ويوصف لمعالجة لتقرحات المعدية الاثني عشرية لمساعدته على التئام الجروح.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة تشقق الجلد، وللعناية بالبشرة والصدر. ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون. كذلك يستعمل غرغرة وعلى شكل كمادات لمعالجة أوجاع الحنجرة.



البلـــوط

سنديان - سنديان كبير

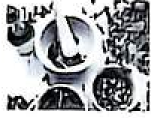
- الفصيلة: الزانية.
- الوصف: شجرة معمرة، يتراوح ارتفاعها ما بين 35-40 مترًا. القشرة بنية رمادية، تسودّ مع مرور الزمن. أوراقها خضراء داكنة ولامعة، بيضاوية متطاولة ومفصصة. أزهارها بشكل ذيل. الثمرة (البلوطة) بيضاوية الشكل ذات قمع ذي حراشف.
- الأجزاء المستعملة: القشرة، الأوراق، الثمار (البلوط).
- العناصر الفعالة: دبغ، كرسيتانين، حمض الغاليك، إلاجيك، كرسين.
- الخصائص العلاجية: منشط، قابض للأنسجة، مضاد للإسهال، قاطع للنزف، مطهر مقاوم للحمى.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 5 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل مستخلص البلوط بالغلي (القشرة أو الأوراق أو الثمار) لمقاومة الإسهال، وأوجاع المعدة، والنزف، والبواسير، والرعاف، والتعرّق.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة إفرازات الرحم والمهبل، والحروق، وتورم الأطراف الناجم عن البرد، والحصف (مرض جلدي). استخلاص بالغلي، بمعدل 70 غرام في لتر من الماء. يستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



السـرو

سرول (جزائرية) - شربين

- الفصيلة: سرويّات.



- الوصف: شجرة دائمة الاخضرار. يبلغ ارتفاعها 10-25 مترًا. الجذع صلب محمرّ. الأوراق خضراء داكنة، صغيرة وذات حراشف. ثمرتها تشبه الجوزة، وتحتوي على بذور. الأزهار منتظمة على شكل مخروط.
- الأجزاء المستعملة: ثمار الأغصان الفتية الصغيرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، فورفورول، كمفين، بينين.
- الخصائص العلاجية: مضاد للإسهال، مطهر، مضاد للتشنج، مضيّق للأوعية الدموية، شافٍ للجروح، مضاد للتعرق.
- التحضير: استخلاص بالغلي، بمعدل 20 غرام من جوز السرو في لتر من الماء. يؤخذ المستخلص بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: فوائده على صعيد مشاكل الدورة الدموية (الدوالي والبواسير) مشابهة لفوائد "المشتركة" يستعمل أيضًا للإسهال، والسعال، والسعال الديكي (الشاهوق)، وسلس البول لدى الأطفال.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة العُدّ الوردي (شرايين صغيرة زهرية تظهر على الجلد، وبخاصة على الوجه). استخلاص بالغلي، بمعدل 50 غرام من جوز السرو في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل كمادات.

السرخس الذكر

شُرْد - خنشار

- الفصيلة: سرخسيات.
- الوصف: نبات معمر ينتشر في الأحراش والجنائن حتى ارتفاع 1600 م. الطول 100-140 سم. أوراقه خضراء رمحية مسننة تنتهي برأس دقيق.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذمور (جذر وحيد يمتد تحت التربة).



- العناصر الفعالة: فيليسين، زيت عطري، حمض الفاليسيك.
- الخصائص العلاجية: طارد للديدان، مضاد للطفيليات، منظف للجروح.
- التحضير: ينقع أو يستخلص بالغلي، بمعدل 15 غرام في لتر من الماء. يشرب النقيع أو المستخلص على مدى ثلاثة أيام متتالية.
- الاستعمال الداخلي: فعّال ضد الديدان والطفيليات المعوية، والنقرس.
- الاستعمال الخارجي: للجروح. ينقع أو يستخلص بالغلي، بمعدل 100 غرام في لتر من الماء. يستعمل على شكل كمادات.



السنفيتون

سمفطون - أذن الحمار - حشيشة الجرح - لسان البقرة

- الفصيلة: حجمحميات.
- الوصف: نبات معمر، موطنه الأراضي الرطبة على ضفاف السواقي وحول المستنقعات. ساقه صلبة منتصبة، بطول 30-80 سم. أوراقه سنانية متموجة سميكة ومغطاة بالوبر. أزهاره بنفسجية، وردية أو بيضاء تنتظم في عناقيد على شكل سنابل.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور (الجذر الوحيد) والجذور.
- العناصر الفعالة: دبغ، لعاب نيابتي، زيت عطري، الأنثويين، سمفيتوسينوغلوسي، سكريات، قلوانيات.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، شافٍ للجروح، منعّم للبشرة، مطرٍّ للجلد، قاطع للنزف.
- التحضير: ينقع منه ملعقة كبيرة في كوب من الماء، يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: يستعمل في حالة الإسهال، ولمعالجة حالات النزف (بصق الدم، نزيف في غير أوقات الحيض، وجود دم في البول، بواسير). كما يستعمل لمعالجة التهاب الشعب الرئوية، والتهاب اللوزتين، وتقرّح المعدة.
- الاستعمال الخارجي: للحروق، والأمراض الجلدية، والتواء المفاصل، وتشقق الجلد، وداء الصدف، والتقرّح. يستخلص بالغلي، بمعدل 100 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.



الكزبرة

بقدونس عربي - كزبر - كسبرة

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبتة منتشرة في معظم بلدان حوض المتوسط. الطول 25-50 سم. الساق دقيقة.الأوراق مقطعة خضراء لامعة.
- الزهرة بيضاء على شكل خيمة.
- الأجزاء المستعملة: البذور.
- العناصر الفعالة: مادة عطرية، حمض الأسيتيك، أحماض دهنية.
- الخصائص العلاجية: مطهرة، مضادة للتشنج، منبهة، لائمة للجروح.
- التحضير: تنقع ملعقة متوسطة من حبوب الكزبرة في فنجان من الماء، ويشرب النقيع بعد الوجبات الرئيسية.
- الاستعمال الداخلي: توصف الكزبرة لخصائصها المشهية والمنشطة. وهي نافعة للربو، وعسر الهضم، والغازات المعوية، والتشنج، والدوار (الدوخة).

كزبرة الثعلب المرقئة

المرقئة (قاطعة الدم) - درة البقرة - حشيش الكبش - توت الثعلب

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: نبتة معمرة، تنتشر في الأراضي البور حتى ارتفاع 1700 م. يبلغ طولها 20–80 سم. الساق مضلعة، منتصبة أو ممتدة على الأرض. الأوراق خضراء فاتحة، مسننة، بيضاوية، مفصصة. الأزهار خضراء.
- الأجزاء المستعملة: النبتة بأكملها.
- العناصر الفعالة: دبغ، زيت عطري، فيتامين C، مواد عضوية.
- الخصائص العلاجية: قابضة، طاردة للريح، مساعدة على الهضم، مدرّة للبول، قاطعة للنزف، شافية للجروح، مدرة للحليب.
- التحضير: تستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم أثناء النهار.
- الاستعمال الداخلي: فاتحة للشهية ومنشطة. تسهل درّ الحليب، تقاوم الإسهال، وتعالج البيلة الدموية (وجود دم في ابول).
- الاستعمال الخارجي: لوقف النزف، ومداواة الجروح والحروق. تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الكستناء

شاه بلوط أو بلوط الملك - أبو فروة - قصطل

- الفصيلة: الزانية.
- الوصف: موطنه الغابات الرطبة والجبال الصوانية حتى ارتفاع 1300 م عن سطح البحر. ارتفاع الشجرة ما بين 25–30 م. وهي ذات جذع



ضخم مغطى بقشرة خشنة. أوراقها خضراء داكنة، لامعة، مسننة وذات أعناق. أزهارها فاتحة اللون. ثمارها مغلفة بقشرة كثيرة الشوك.

- الأجزاء المستعملة: القشرة، الأوراق، القدد (الأزهار الصغيرة التي تمتد على الغصن كذيل هرّة)، الثمار.
- العناصر الفعالة: دبغ، سكريات، دهنيات، بروتينات، أملاح معدنية، فيتامينات C و B_1 و B_2، بكتين.
- الخصائص العلاجية: قابضة للأنسجة، تزود الجسم بالأملاح العدنية، مسكنة للألم، مسهلة للهضم، مضادة للسعال، مضادة للتشنج (الأوراق)، مضادة للروماتيزم (الأوراق).
- التحضير: تنقع الأوراق بمعدل عشر ورقات في لتر من الماء. أو تستخلص القشرة بالغلي، بمعدل 20 غرام في لتر من الماء.
- الاستعمال الداخلي: ناجعة في مقاومة الإسهال والتشنج والسعال المزمن. مفيدة أيضًا لفقر الدم، والنقاهة، والسعال الديكي، والتهاب الشعب الرئوية.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل النقيع أو المستخلص للعناية بالشعر.



الكستناء الهندي

قسطنة هندي - قسطلة الحصان - أبو فروة الحصان

- الفصيلة: قندليات (كستناويات الفرس).
- الوصف: شجرة معمرة، آسيوية الأصل. يتراوح ارتفاعها ما بين 10- 30 م. جذعها قصير، وأغصانها الأساسية أفقية. أوراقها خضراء متقابلة تشبه راحة اليد. الأزهار بيضاء، صفراء، أو حمراء. الثمرة مغطاة بالأشواك تنفتح عن حبتين أو ثلاث حبات من الكستناء.
- الأجزاء المستعملة: القشرة والثمار.

- العناصر الفعالة: دبغ، صابونوزيد، فلافونويد، هتروزيدات كومارينية، حمض الأسكوليتانيك.
- الخصائص العلاجية: قاطعة للنزف، قابضة للأنسجة، مضادة للالتهاب، مضيّقة للأوعية الدموية.
- التحضير: تنقع قشرته بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ من النقيع فنجانان في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف الكستناء الهندي كمضاد للنزف، وقشرته قابضة وشافية للجروح. وهو نافع للدوالي، والتهاب الأوردة، والبدانة، ونزف الرحم في خارج أوقات الحيض، والإسهال.
- الاستعمال الخارجي: للكدمات، والاحتقان الكبدي، وتورم الأطراف الناجم عن البرد، والعُدّ الوردي. يستعمل النقيع المشار إليه على شكل لوسيون وكمادات.



الصعتر



زعتر - صعتر رسمي

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: يعيش الصعتر في الأراضي الجافة والهضاب القاحلة. الطول 10-30 سم. الساق متعرجة، ذات فروع منتصبة. الأوراق صغيرة، سنانية، لا عنق لها، مخملية بيضاء في الأسفل. الأزهار وردية أو بيضاء، سنبلية الشكل، تخرج من تحت إبط الأوراق الأكبر حجمًا.
- الأجزاء المستعملة: الساق المزهرة، والأوراق.
- العناصر الفعالة: زيد عطري، سبيرتو، فحوم، صمغ (راتينج)، دبغ، صابونزيد.



- الخصائص العلاجية: منشط، قابض، مثير للشهوة الجنسية، طارد للريح، مسهل للهضم، منظم للحيض، طارد للديدان، مدر للبول، لائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم
- الاستعمال الداخلي: الزعتر مظهر قوي (الزكام، التهاب الجيوب الأنفية، الرشح، السعال)، وهو منشط في حالات الوهن وفقد الشهية. يستعمل أيضًا لمعالجة التشنج واختلاج العضلات، بلع الهواء، انتفاخ الأمعاء، اعتلال القولون، الأمراض الطفيلية، الحيض الخفيف، الروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة لسعات الحشرات، الجروح، الجرب، فروت الرأس. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات. وكمغطس منشط، ينقع 500 غرام من الصعتر في 4 لترات من الماء تخلط مع ماء الحمام.

ملكة المروج

إكليل بوقيصي

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في الأراضي الرطبة حتى ارتفاع 1900 م. الطول 1-1.5 متر. الساق قوية صلبة مضلعة. الأوراق خضراء داكنة من الأعلى، بيضاء من الأسفل، مسننة. الأزهار بيضاء صغيرة، منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، أو النبتة بكاملها.
- العناصر الفعالة: دبغ، معادن، فيتامين C، غليكوزيد، زيوت عطرية، آلدييد ساليسيليك، ساليسيلات دو ميتيل.



- الخصائص العلاجية: مساعدة على الهضم، قابضة للأنسجة، مدرة للبول، مضادة للروماتيزم، مضادة للتشنج، معرّقة، منشطة، لائمة للجروح.
- التحضير: تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها أربعة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: مضادة جيدة للروماتيزم، ونافعة لمعالجة التهاب المعدة، والقروح، والإسهال، وحمض البوليك، والنقرس، والسلوليت، وتصلب الشرايين، وارتفاع الضغط والتحصّي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة العُدّ الوردي، والجروح، والتقرحات، وأوجاع الروماتيزم. تستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.

الناردين الطبي

حشيشة القطة - سُنْبُل - فاليريانا

- الفصيلة: ناردينيات.
- الوصف: نبات معمر، ينتشر في جميع المناطق حتى ارتفاع 2000 م. يتراوح طوله ما بين 80 و 100 سم. الساق مستقيمة، صلبة، جوفاء. الأوراق مسننة، متقابلة، منقسمة. الأزهار بيضاء أو وردية، على شكل سنابل خيمية. الثمار فقيرة (يابسة، مطبقة، وحيدة البزرة).
- الأجزاء المستعملة: الجذمور (الجذر الغليظ الممتدة تحت التربة).
- العناصر الفعالة: زيت عطرين حمض الفاليريانيك، حمض الإيزوفاليريانيك، قلوانيات.
- الخصائص العلاجية: منوم، مسكن للألم، مضاد للتشنج، شافٍ للجروح، مسكن للألم.

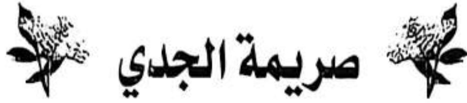
- التحضير: ينقع منه 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر الناردين من أفضل المهدئات، وهو نافع لحالات العصبية، القلق، الأرق، الغمّ، تسارع دقات القلب، هبّات الحرارة، تشنج الأعصاب، الانهيار العصبي، النوراسثينيا (النهك العصبي - الخَوَر).
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، التقرحات، الرضوض والكدمات. ينقع ويعطن بمعدل 100 غرام في لتر من الماء مدة 12 ساعة، ويستعمل لغسل الأعضاء المصابة أو على شكل لوسيون وكمادات.

كشمش أسود

الريباس الأسود

- الفصيلة: الكشمشية.
- الوصف: شجرة صلبة تناسبها التربة الصلصالية السيليسية الكلسية. ترتفع ساقها إلى متر فوق الأرض. أوراقها مفصصة، مسننة ومُشْعرة. أزهارها صغيرة منتظمة على شكل عناقيد خضراء محمرة. ثمارها صغيرة ذات رائحة قوية.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، فيتامين C، دبغ.
- الخصائص العلاجية: مضاد للنزف، مدر للبول، قابض للأنسجة، مضاد لداء الحفر، منعش.
- التحضير: تنقع أوراقه بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ النقيع بمعدل ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: الريباس الأسود مفيد لمعالجة الروماتيزم وللوقاية من الاستعداد النقرسي. يستعمل أيضًا في معالجة النقرس، ارتفاع الضغط، تصلب الشرايين، البدانة، التهاب الكلية، والأوريا.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة عقص الحشرات، والخراجات، والدمامل. يستعمل النقيع المحضر آنفاً على شكل لوسيون وكمادات.



صريمة الجدي

سلطانة الغابة - ياسمين عراتلي (سوريا) - زهر العسل

- الفصيلة: بلسانيات (خمانيات).
- الوصف: تنبت في أطراف الغابات وفي الأراضي الصلصالية حتى ارتفاع 1000م عن سطح البحر. يتراوح طولها ما بين متر وخمسة أمتار. ساقها ملساء، وأوراقها متقابلة ذات أعناق أو ذنيبات. أزهارها وردية وصفراء. ثمارها عنبية حمراء بيضاوية الشكل تحتوي على كثير من البذور.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار.
- العناصر الفعالة: حمض السليسيليك، مادة عطرية، غليكوزيد، لعاب نباتي.
- الخصائص العلاجية: مطهرة، قابضة للأنسجة، منظفة للجروح، مدرّة للبول، معرّقة.
- التحضير: تنقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: مفيدة لمعالجة حصى الكلية، والعُصية الكولونية (أكثر أنواع البكتيريا المعوية انتشارًا)، والنزلة الصدرية، والسعال.
- الاستعمال الخارجي: يُستعمل النقيع من لمعالجة الذبحة اللوزية (خناق) بطريقة الغرغرة.



السانيكولة

سكب - حشيشة الصحة - سكسب أوروبي

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الغابات الظليلة الرطبة حتى ارتفاع 1500 م. الطول 20-50 سم. الساق منتصب مبرغلة. الأوراق خضراء داكنة، لماعة، منقسمة إلى خمسة فصوص (على شكل راحة اليد). الأزهار بيضاء وردية، منتظمة على شكل خيمة.
- الأجزاء المستعملة: الجذر، والنبتة كاملة.
- العناصر الفعالة: صابونين، دبغ، زيت عطري، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: قابض، لائم للجروح، منظف للجروح، شافٍ للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، تؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل لمعالجة الإسهال، والتهاب اللوزتين.
- الاستعمال الخارجي: لمداواة الجروح والرضوض والكدمات. ينقع بمعدل 50 غرام في نصف لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات. كما يُحقن المهبل به لمعاجلة التهابات الرحم والإفرازات المهبلية.

الدبق

هدَال - خرقطان - زرق الطير

- الفصيلة: دبقيات.
- الوصف: نبات طفيلي يعيش تحت الأشجار. يتراوح طوله ما بين 20-50 سم. السيقان خضراء على شكل باقات دائرة. الأوراق خضراء مصفرة، دائمة، طويلة ومتقابلة. الأزهار صفراء مخضرة. الثمرة عنبية مستديرة ذات لب لزج، بيضاء شفافة.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق والسيقان الفتية.
- العناصر الفعالة: كولين، مادة قلوانية، صمغ، معادن، صابونين، مشتقات تريتربينيك.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مدر للبول، خافض للضغط، مسهل وملين، قاطع للنزف.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويشرب خلال النهار.
- الاستعمال الداخلي: يشتهر الدبق بقدرته على العلاج الطبيعي لارتفاع الضغط وتصلب الشرايين، ويعالج أيضًا النقرس، البول الزلالي، التهاب الكلية، النزف، الصراع.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل النقيع لمعالجة آلام الروماتيزم وتورم الأطراف الناجم عن البرد، وذلك على شكل لوسيون وكمادات.
- تنبيه: يحذّر من استعماله بمقادير كبيرة.

لسان الثور

الحمحم

- الفصيلة: حمحميات.
- الوصف: سوري الأصل. نبات سنوي، ينبت في الأراضي البور المشمسة، حتى 1700 م. ارتفاعه ما بين 20-50 سم. ساقه سميكة مغطاة بالوبر. أوراقه عريضة ومسننة. أزهاره زرقاء منتظمة على شكل نجمة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار، السيقان.
- العناصر الفعالة: دبغ، لعاب نباتي، صمغ، صابونين، نيترات البوتاسيوم.
- الخصائص العلاجية: منقٍّ للدم، مدرّ للبول، معرّق، ملطف، ملين للمعدة.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.

- الاستعمال الداخلي: يؤدي إلى تصبب العرق ويقاوم الأوديما. يستعمل أيضًا في حالات: قلة البول، النقرس، آلام الكلية، الروماتيزم، الحصبة، الإمساك. كما يمكن تنشق بخار الماء المشبع بلسان الثور لمعالجة التهاب المجاري التنفسية.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، يؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.

لسان الحمل

آذان الجدي - لاصِف - مصّاصة - لسان حَمَد - سِلَيق

- الفصيلة: حمليات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش على حواف الطرق والأراضي الجافة حتى ارتفاع 1900 م. وهو على ثلاثة أنواع. الطول 10-60 سم. السنابل المزهرة أطول من الأوراق. الأوراق مضلعة. الأزهار على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، سكريات، دبغ، أملاح معدنية، كبريت.
- الخصائص العلاجية: قاطع للنزف، منشط، مطرّ، قابض للأنسجة، شاف للجروح، منق، مدر للبول، طارد للبلغم، مخفف لاحتقان الأنسجة.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ من فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف كمنشط ومقوٍّ ومنقّ للجسم. وهو نافع لحالات التهاب الشعب الرئوية، النزف، البيلة الدموية، الزنطاريا، الإسهال، التهاب القصبة، التهاب الحنجرة والبلعوم، النقرس، وارتفاع نسبة حمض البوليك في الدم.

- الاستعمال الخارجي: لحب الشباب، والرمد، والجروح، وعقصات الحشرات، وتطهير الفم. ينقع ويعطّن مدة 12 ساعة، بمعدل 50 غرام من الأوراق في لتر من الماء. يستعمل بالغرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.

العرعر

العرعر الشائع

- الفصيلة: سرويات.
- الوصف: شجر يعيش في الأراضي المشمسة، حتى ارتفاع 2500 م، يتراوح ارتفاعه ما بين 50 سم و 5 م. الجذع مغطى بقشور خشنة، والأغصان على شكل حزمات. الأوراق خضراء على شكل إبر حادة. الأزهار صفراء تجمع في ذيل صغير. الثمار عنبية زرقاء داكنة.
- الأجزاء المستعملة: الأغصان (الفنود) والأوراق والثمار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، جونيبرين، صمغ، سكر، حمض عضوي، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مسهل للهضم، مدر للبول، مسكن للألم، طارد للريح، مطهر، منّظم للحيض.
- التحضير: ينقع بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر العرعر مطهراً للمجاري التنفسية والبولية. السيقان والأوراق الإبرية مدرّة للبول ومنقيّة للدم. وهو نافع أيضاً في حالات فقد لشهية، وعسر الهضم، والنقرس، والتهاب المثانة، وقلة دم الحيض. لا تنصح النساء الحوامل باستعماله.

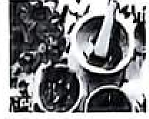


- الاستعمال الخارجي: لإفرازات الرحم والمهبل، والجروح، والتعقيم، وأوجاع الروماتيزم. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات، وبالتدليك الرياضي.

الشوح

تنوب أبيض

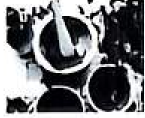
- الفصيلة: تنوبيات.
- الوصف: شجرة تعيش في الجبال على ارتفاع يتراوح ما بين 400-2000 م. يمكن أن يصل ارتفاعها إلى 50 م. الجذع مستقيم، ذو لحاء (قشرة) أملس. البراعم غنية بالراتنج (الصمغ). الإبر مسطحة، خضراء داكنة، منتظمة في صفين. الأزهار الذكرية تظهر على الجهة الداخلية للفروع؛ أما الأنثوية فحمراء أولاً ثم خضراء، بنية وتعطي أكوازًا طويلة.
- الأجزاء المستعملة: الإبر، البراعم. العناصر الفعالة: زيت عطري، تريبنتين، بروفيتامين A.
- الخصائص العلاجية: مضاد لداء الحفر، مطهر، مضاد للتشنج، مدر للبول، معرّق، طارد للبلغم، مزيل للاحتقان.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاث فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل البراعم لتسهيل التنفس (التهاب الشعب الرئوية، وانتفاخ الرئة)، وهي نافعة لالتهاب المثانة ومعالجة الإفرازات النسائية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة تورّم الأطراف الناجم عن البرد، والتقرحات، والدوالي. لتورم الأطراف يغلى 50 غرام من البراعم في لتر من الماء مدة 10 دقائق، ثم ينقع مدة 10 دقائق، فيغسل به أو يغطس ما أمكن من الأطراف المصابة. أما للدوالي، يغلى 1 كلغ من



الإبر في لتر من الماء مدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويستعمل على شكل لوسيون. وللتقرحات الجلدية ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون.

الزعـرور

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: شجيرة شوكية تنبت في الغابات. يتراوح ارتفاعها ما بين مترين وثلاثة أمتار؛ وهي ذات أغصان صلبة كالحديد وتحمل أشواكاً حادة. أوراقها خضراء براقة. أزهارها بيضاء أو وردية.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، والثمار العنبية.
- العناصر الفعالة: أمينات، فيتامين C، دبغ، ومشتقات التربين (هيدرات البطم).
- الخصائص العلاجية: منبّه للقلب، خافض للضغط، مضاد للتشنج، مقاوم للحمى، قابض للأنسجة، مسكّن.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: الزعرور مسكن قوي لجهاز القلب والأوعية الدموية، ومنظم لضغط الدم. يستعمل أيضاً في حالات: خفقان القلب، النزلة الصدرية، طنين الأذن، تصلب الشرايين، توتر العروق (انقباضها وتوسعها)، انقطاع الدورة الشهرية في سن اليأس، العصبية، الأرق، التشنج، والإسهال.
- لاستعمال الخارجي: لمعالجة السلوليت والتهاب البلعوم واللوزتين، وآلام الحنجرة. ينقع بمعدل 20 غرام في نصف لتر من الماء، ويستعمل للفرغرة، وعلى شكل لوسيون وكمادات.



الجنطيانا الصفراء

كوشاد - دواء الحية

- الفصيلة: جنطيانيات.
- الوصف: نبتة معمرة تعيش في الحقول والمراعي، على ارتفاع 800-2500 م. الساق خضراء منتصبة جوفاء. الأوراق خضراء بيضاوية عريضة ومتقابلة. الأزهار صفراء عنقودية.
- الأجزاء المستعملة: الجذر مجففاً.
- العناصر الفعالة: عطر، مادة قلوانية، مواد ملونة، فيتامين C، بكتين، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: منشطة، فاتحة للشهية، طاردة للديدان، مقاومة للحمى، مسهلة للهضم.
- التحضير: نقع وتعطين الجذر الجاف، بمعدل 3 غرام في فنجان من الماء المغلي، مدة ثلاث ساعات. يؤخذ منه فنجان بعد كل وجبة.
- الاستعمال الداخلي: منشطة قوية لعملية الهضم. لا ينصح باستعمالها في حالة الحمل أو ارتفاع ضغط الشرايين. مفيدة للوهن والاختلاج العصبي (هزّة الحائط) والطفيليات المعوية.

الشوفان

هَرَطْمان - خرطال

- الفصيلة: نجيليات.
- الوصف: نبتة من صنف الزروع (القمح، الشعير، الأرز). تزرع في جميع أنحاء العالم.
- الأجزاء المستعملة: الحبوب من دون قشرتها.
- العناصر الفعالة: صابونين، غليكوزيد، نشاء، بروتينات، دهنيات، تريغونلين.

- الخصائص العلاجية: منشط، مضاد للوهن، مسكن للألم، مطرٍّ للجلد، خافض لمعدل السكر في الدم.
- التحضير: يغلى بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، يمكن أن يحلى بالسكر.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر الشوفان مهدئًا، ولكنه ينشط وظائف الجسم (في حالات النمو، والإرهاق، والنقاهة) كما ينشط الطاقة الجنسية (في حالة الوهن الجنسي) وإفراز التستوسترون (هرومون تفرزه الخصية). يستعمل أيضًا لمعالجة الربو، واضطرابات النوم، والسكري.
- الاستعمال الخارجي: لأوجاع المنطقة القَطَنية في الظهر (اللمباغو).

عصا الراعي

بطباط - أَنْجُبار - جنجر

- الفصيلة: بطباطيات.
- الوصف: نبات معمّر، ينبت في الأراضي الرطبة، خصوصًا في الجبال على ارتفاع يتراوح ما بين 500-2400 م. يتراوح ارتفاعه ما بين 30 سم ومتر واحد. ساقه منتصبة.أوراقه القاعدية خضراء باهتة، متطاولة، مسننة على شكل رمح. أزهاره وردية طرية تنتظم في سنبلة عند طرف الساق.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور (ساق أرضية شبيهة بالجذر).
- العناصر الفعالة: دبغ، نشا، حمض الغاليك، أوكزاليك، فيتامين C، سكريات.
- الخصائص العلاجية: مضاد للإسهال، قابض للأنسجة، مقوٍّ، شافٍ للجروح.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: عصا الراعي مقاومة للحمى ومنشطة، وتستعمل أيضًا لمكافحة الإسهال، والبواسير، والسل الرئوي.



- الاستعمال الخارجي: بفضل خاصيتها القابضة، تستعمل لمساعدة الأنسجة على الانقباض في حالات الجروح، وحالات التهاب الفم، والتهاب البلعوم، والسيلان الأبيض من الرحم. تنقع بمعدل 60 غرام في لتر من الماء مدة ست ساعات. وتستعمل بطريقة الفرغرة، أو بحقن المهبل في حالة السيلان الأبيض من الرحم.

فيرونيكا مخزنية

زهرة الحواشي - لبلاب المجوس

- الفصيلة: خنازيريات.
- الوصف: نبتة معمرة، تعيش في أطراف الغابات والحقول الرطبة. الطول 10-15 سم. الساق ممتدة على الأرض، يخرج من كل عقدة فيها جذر. الأوراق متقابلة، مسننة، قصيرة الأعناق، غبراء، موبّرة. الأزهار زرقاء مجتمعة في عناقيد صغيرة منتصبة.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق.
- العناصر الفعالة: حمض عضوي، دبغ، قلوانيات، روح عطري، عنصر مرّ، أوكيبوزيد.
- الخصائص العلاجية: فاتحة للشهية، مساعدة على الهضم، منشطة، مدرّة للحليب، شافية للجروح، مدرّة للبول، طاردة للبلغم.
- التحضير: تنقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: لتسهيل الهضم في حالات عسر الهضم وبلع الهواء. وهي نافعة لفقد الشهية، والوهن، والإرهاق، والنقرس، والتهاب الشعب الرئوية، والروماتيزم.

- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحكة، الأكزيما، الحروق، التقرحات، والحمو. تنقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

الكتان

كتن - فيتاس

- الفصيلة: كتانيات.
- الوصف: نبات حولي، ينمو ويزرع في الهضاب والسهول الداخلية حتى ارتفاع 800 م. الطول 30-50 سم. الساق منتصبة صاعدة لا عقد فيها. الأوراق خضراء غير لماعة، رمحية مسننة دقيقة متعاقبة. الأزهار زرقاء فاتحة منتظمة على شكل عنقود. الثمار كبسولية تحتوي على البذور.
- الأجزاء المستعملة: البذور.
- العناصر الفعالة: لعب نباتي، زيت، هتروزيد، أنزيمات، فيتامين F.
- الخصائص العلاجية: منشط، مطرّ للجلد، مليّن للمعدة، منعّم للبشرة.
- التحضير: ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف للإمساك المزمن، ويستعمل كمهدئ. نافع لالتهاب الأمعاء والمعدة، والإمساك، والتهاب المثانة، والتهاب البول.
- الاستعمال الخارجي: للدمامل، والخراجات، والالتهابات الجلدية، والحمو، والأكزيما. يستعمل النقيع على شكل لوسيون أو كمادات.

الندية

ندى الشمس - ورد الشمس - دروسيرة

- الفصيلة: ندويات.



- الوصف: ينبع على ضفاف المستنقعات وفي الأماكن تخمير الزبل. الطول 10–20 سم. الساق معمرة، منتصبة، خضراء أو حمراء. الأوراق ذات أعناق طويلة تنتظم على شكل وردة عند قاعدة النبتة، مغطاة بأهداب طويلة تنتهي بقدد حمراء بنية. الأزهار بيضاء.
- الأجزاء المستعملة: الأجزاء العلوية من النبتة.
- العناصر الفعالة: دبغ، نفتوكينون، صبغيات فلافونية.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، مقاوم للحمى.
- التحضير: ينقع في السبيرتو، ويؤخذ منه 20 نقطة، ثلاث أو خمس مرات في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: نقيع الندية في السبيرتو مفيد جداً لنوبات الشاهوق المؤلمة (السعال الديكي)، والتهاب الشعب الرئوية، والبحّة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة مسامير الجلد والثآليل. يستعمل العصير الطازج على شكل كمادات، 4 مرات في اليوم.

الفريز (الفراولة)

توت الأرض الحرجي - شُلَيْك - الفريز البري

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: موطنه الغابات وجنبات الطرق حتى ارتفاع 1600 م. يتراوح طوله ما بين 10–25 سم. ساقه قصيرة، معمرة، موبرة. أوراقه خضراء مغطاة بزغب لماع. أزهاره بيضاء صغيرة. الثمار حمراء.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الثمار، الجذمور.
- العناصر الفعالة: دبغ، فراغاريانوزيد، حمض السليسيليك، أملاح معدنية، فيتامين C، بروتينات.



- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، منقٍّ للدم، مدر للبول، منشط، مضاد للروماتيزم، قاطع للنزف.
- التحضير: يستخلص بالغلي بمعدل 30 غرام في لتر من الماء.
- الاستعمال الداخلي: الجذمور والأوراق مزيلة للاحتقان ومدرّة للبول (في حالات اضطراب البول والتحصّي الكلوي). وهي مفيدة أيضًا للإسهال، والروماتيزم، والوهن، وهزّة الحائط، والاستحاضة (ظهور دم خارج وقت الحيض)، والرعاف. أما الثمرة فهي مساعدة قوية على تجديد الأنسجة وواقية من الروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالجلد ومعالجة الجروح والخدوش والعُدّ الوردي. تعتمد طريقة التحضير السابقة للاستعمال الداخلي. ويستعمل خارجيًا بالغرغرة لمعالجة التهاب اللوزتين.



العُلّيْق

توت شوكي

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: ينتشر في السياحات وأطراف الغابات حتى ارتفاع يزيد على 2000 م. الطول 20–30 سم. الساق طويلة، شوكية. الأوراق خضراء داكنة، بيضاوية، مسننة، ذات أعناق وعروق شوكية. الأزهار بيضاء أو وردية، منتظمة على شكل عناقيد. الثمار بيضاء وردية، ثم تصير سوداء عند النضج.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار، الأوراق، الثمار.
- العناصر الفعالة: أحماض الساليسيليك، والأوكزاليك، والسيتريك، والماليك، دبغ، غليكوزيدات، بكتين (في الثمرة).

- الخصائص العلاجية: مضاد للسكري، قابض للأنسجة، منقّ للدم، مدر للبول، منشط، قاطع للنزف.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف العليق كمهدئ ومزيل للاحتقان. وهو نافع لحالات الإسهال، للالتهاب اللوزتين، والإفرازات المهبلية والرحمية، السكري، النزيف، التحصّي، قلة البول.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة القُلاع، التهاب اللثة، البحّة (بالغرغرة)، التهاب البلعوم، التقرّح، الجروح، الإفرازات المهبلية والرحمية، الحمو. يستخلص بالغلي، بمعدل 60 غرام في لتر من الماء، ويستعمل غرغرة أو على شكل لوسيون وكمادات.

توت العُلّيق

فرامبوازبري - عليق بستاني

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: ينبت في الغابات والأراضي الصوانية حتى ارتفاع 2000 م. يتراوح طول شجرته ما بين متر واحد ومترين. ساقه منتصبة، زرقاء تميل إلى الاخضرار. أوراقه خضراء، رمادية من تحت، مسننة ومنقسمة إلى وريقات صغيرة. الأزهار بيضاء صغيرة. الثمار وردية اللون.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والثمار.
- العناصر الفعالة: حمض السيتريك، فيتامين C سكر، سليلوز، معادن، دبغ، فراغارين.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، مدر للبول، مليّن للمعدة، مساعد على الهضم، معرّق، منشط، منظم للحيض (وقته، غزارته، أو قلته).

- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ منه فنجانان في اليوم. ثماره ممتازة بالنسبة لمرضى السكري، وهي واقية من الروماتيزم.
- الاستعمال الداخلي: أوراقه نافعة لالتهاب المجاري التنفسية (التهاب الشُعب الرئوية، وملينة للمعدة (الإمساك)، ومدرة للبول (التهابات كلوية). وهي مفيدة أيضًا لالتهاب اللوزتين، والطمث المؤلم، والوهن.
- الاستعمال الخارجي: لالتهابات الفم والعيون. ينقع بمعدل 20 غرام من الأوراق في لتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل لوسيون للعين، أو غرغرة للفم.

العوسج الأسود

النبق الأسود - شجرة حب الثوم - الجلهم - جار الماء الأسود

- الفصيلة: النبقيات.
- الوصف: ينبت في الأراضي الصلصالية الرطبة حتى منتصف أيار / مايو. يتراوح ارتفاعه ما بين متر وخمسة أمتار. أوراقه خضراء داكنة، بيضاوية الشكل منتظمة ولماعة. أزهاره بيضاء أو بيضاء مائلة إلى الخضرة.
- الأجزاء المستعملة: القشرة (المجففة).
- العناصر الفعالة: غليكوزيدات أنتراكينونية، دبغ، صمغ، لعاب نباتي، أنتراسينيك، هتيروزيدات، حمض الكريسوفانيك.
- الخصائص العلاجية: مفرغ للصفراء، لائم للجروح، ملين للمعدة، مسهّل، طارد للديدان.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 3 غرام في فنجان من الماء (كملّين) وبمعدل 6 غرام في فنجان من الماء (كمسهل).

- الاستعمال الداخلي: يستعمل على نحو خاص كملّين ومسهل. ويستعمل أيضًا في حالات الكسل الكبدي، والسمنة، ولمكافحة الطفيليات المعوية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحمو، والجرب، وتساقط الشعر بسبب فطريات مجهرية تصيب جلدة الرأس، والجروح. ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

شوك الجمل

شوك النصارى - شوك مريم - خرفش

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات ثنائي الحول، ينبت في الأراضي الجافة والصخرية. يتراوح ارتفاعه ما بين 30-150 سم. ساقه منتصبة وقوية. أوراقه كبيرة، مسننة، خضراء لامعة، ومغطاة بالأشواك. أزهاره أرجوانية ذات رؤوس مزهرة.
- الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، هيستامين، سيليمارين، تيرامين، دبغ، بروتينات، دهنيات، سكريات، مادة مرّة.
- الخصائص العلاجية: مفرغ للصفراء، منشط لإفراز الصفراء، مضاد للحساسية، منشط، رافع لضغط الدم، منشط للأوردة، منظم لعمل الجهاز العصبي المستقل أو النباتي.
- التحضير: ينقع بمعدل 5 غرام في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجان واحد قبل الوجبات الرئيسة.
- الاستعمال الداخلي: قاطع فعّال لنزف الدم، الخارجي أو الداخلي. يوصف أيضًا كمنشط ومنظم للجهاز العصبي النباتي (حالة خفقان

القلب)، وكذلك لحالات انخفاض الضغط، والقصور الكبدي، والربو، والدوالي، والبواسير، وحساسية الربيع.

السوسن الفلورنسي

دَهَق - قوس الغمام - عرق الطبيب - أسمانجوني

- الفصيلة: سونيات.
- الوصف: نبات عشبي، منتصب الساق، بطول 5 سم تقريبًا، فوق جذر وحيد غليظ. أوراقه خضراء ضيقة. أزهاره كبيرة زرقاء فاتحة، عطرية، مجتمعة.
- الأجزاء المستعملة: الجذر الوحيد.
- العناصر الفعالة: دبغ، إيريدين، صمغ، غليكوزيد، عطر، كافور سوسني.
- الخصائص العلاجي: مدر للبول، طارد للبلغم، مقيئ، مسهل، مليّن، منبّه.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 3 إلى 5 غرام من الجذر اليابس في كوب من الماء.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل السوسن الفلورنسي كطارد للبلغم (التهاب الشعب الهوائي، ربو، سعال ديكي).

الأذريـون

قوقحان - زبيدة - كحلة - أقحوان أصفر

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات حولي، ينتشر في البساتين، وموطنه الأصلي بلاد مصر. الطول 20-50 سم. الساق قوية مويّرة. الأوراق خضراء صافية، لا عنق لها. الأزهار على شكل صفراء أو برتقالية.
- الأجزاء المستعملة: البتلات (أوراق الزهرة).

- العناصر الفعالة: غليكوزيد، كالندولين، كاروتين، فيتوسترول، صابونين، حمض الساليسيليك.
- الخصائص العلاجي: منعّم للبشرة، مضاد للالتهاب، مطهر، خافض للضغط، مضاد للتشنج، منق، منظم للحيض، لائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحصف، مسمار القدم، التكلكل (نتوء خشن في الجلد)، الثآليل، الخراج، الدمامل، الحروق، الحمو، لسعات الحشرات، تشقق الجلد، العُد الوردي. ينقع بمعدل 100 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

البتولا البيضاء

شجرة القضبان

- الفصيلة: بتوليات.
- الوصف: شجرة تنبت في الأراضي الرملية الصوّانية حتى ارتفاع2000 م عن سطح البحر. يتراوح طول جذعها ما بين عشرين وثلاثين مترًا، أوراقها خضراء قاتمة، مثلثة الشكل ومسننة. وأزهارها الذكرية صفراء مخضرّة. وأزهارها الأنثوية حمراء عند النضج وذات أعناق صغيرة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، البراعم، القشرة، النُسغ (ماء النبتة).
- العناصر الفعالة: دبغ، صابونين، صمغ، بتولالبين، بتولين، زيت عطري، مادة سكرية.
- الخصائص العلاجية: مطهرة، منشطة لإفراز الصفراء، منقّية، مدرّة للبول، منبّهة، معرّقة، لائمة للجروح.

- التحضير: تنقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل بشكل رئيسي كمادة منقية للجسم، وكمساعدة لنباتات وأعشاب طبية أخرى. تستعمل أيضًا لمعالجة: قلة البول، والأوديما، أوجاع الكبد، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، النقرس، الروماتيزم، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، التسمم.
- الاستعمال الخارجي: للجروح، والتهاب الجلد، والحمو، وللعناية بالشعر. تغلى بمعدل 60 غرام من الأوراق أو 25 غرام من القشرة المجففة في لتر من الماء مدة عشر دقائق، ثم تصفّى وتستعمل على شكل لوسيون.



بطباط

عصا الراعي العصافيري - قطع وصل - ثيل

- الفصيلة: بطباطيات.
- الوصف: نبات حولي، يعيش في الأراضي البور حتى ارتفاع 2000 م. الطول 10-50 سم. سيقانه كثيرة مبرغلة، ممتدة. الأوراق سنانية، خضراء فاتحة. الأزهار بيضاء أو وردية،صغيرة، منتظمة من 1-4 عند إبط الأوراق.
- الأجزاء المستعملة: النبتة كلها.
- العناصر الفعالة: دبغ، صمغ، زيت عطري، لعاب نباتي، سيليس، صبغيات فلافونية.
- الخصائص العلاجية: مضاد للسكري، قابض للأنسجة، قاطع للنزف، مسكن للألم، شاف للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه أربعة فناجين في اليوم.



- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الإسهال، النزيف، الرعاف، البواسير، السكري، حصى في الكلية، النقرس.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح والنزف. تسحق الأوراق وتستعمل على شكل كمادات.



بوسيدان

بقلة الرئيس - بخور الأكراد - شمار الخنازير

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الحقول الرطبة، الوهاد، والأراضي الصوانية، حتى ارتفاع 2000 م. الطول 30-100 سم. الساق خضراء منتصبة، أسطوانية جوفاء. الأوراق خضراء مفصصة مسننة. الأزهار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل خيمات.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذمور (جذر وحيد).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، راتنج، عنصر كوراميني، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مساعد على الهضم، طارد للريح، نافع للصدر، معرّق.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، ويؤخذ بعد وجبة الطعام.
- الاستعمال الداخلي: نافع في حالات عسر الهضم، وانتفاخ البطن، والتهاب الشعب الهوائية.
- الاستعمال الخارجي: نافع لمعالجة عضات الكلاب ولسع الحشرات. يستعمل النقيع على شكل لوسيون.



الحِلْبة

أعنون - قريفة - شينليلة - طيلس

- الفصيلة: فراشيات.
- الوصف: نبات سنوي صغير، يعيش في الحقول والمناطق المتوسطية. يبلغ طوله 10-50 سم. ساقه صلبة منتصبة. أوراقه خضراء كبيرة بيضاوية مسننة، تنقسم كل واحدة منها إلى ثلاث وريقات صغيرة. أزهاره بيضاء. ثمرته عبارة عن قرن طويل يحتوي على صف من البذور.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة والبذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، لعاب نباتي، حديد، كالسيوم، فوسفور، منغانيز، تريغونلين، عطر.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مطرٍّ للبشرة، منقّص للسكر في الدم، مليّن للمعدة، منشط، مدر للحليب.
- التحضير: يؤخذ 10 غرام من مسحوق الحلبة قبل الوجبات الرئيسية.
- الاستعمال الداخلي: الحلبة منشط عام ممتاز في حالات الوهن وسوء التغذية وفقر الدم. وهي مفيدة في حالتي البرود الجنسي ومرض السكري.
- الاستعمال الخارجي: لالتهابات الرحم والمهبل، وللداحوس والدمامل. تُسحق بذور الحلبة وأطرافها المزهرة، وتستعمل على شكل كمادات ولزقات على الأماكن الملتهبة من الجلد.



بهشية

شرابة الراعي - عود الخير - شجرة الدبق - إيلكس - حيدا

- الفصيلة: بهشيات.



- الوصف: شجيرة تعيش في الأحراش حتى ارتفاع 2000 م. يتراوح ارتفاعها ما بين متر واحد وعشرة أمتار. أوراقها دائمة، خضراء قاتمة لماعة قاسية، ذات أعناق قصيرة وأشواك في أطراف العروق. قشرة الساق ملساء، وخشبها صلب. الأزار بيضاء أو وردية منتظمة على شكل عناقيد. عنبياتها حمراء عند النضج (يجب عدم تناولها).
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والقشرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، إيليسين.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مطريّة للجلد، مقاومة للحمى، مضادة للروماتيزم، منشطة.
- التحضير: تنقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء. يؤخذ النقيع على عدة دفعات أثناء النهار.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل داخلياً لمقاومة الكسل، والحمى، والإسهال، والتهاب الشعب الهوائية، والروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: للخراجات والدمامل. يستعمل النقيع المشار إليه على شكل كمادات.

الأرقطيون

رأس الحمامة - لسيقة

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة ثنائية الحول، قوية، تنبت في الأراضي البور وعلى ارتفاعات تصل إلى 1800 م عن سطح البحر. يتراوح ارتفاعها ما بين 50 سم ومترين. ساقها صلبة محززة. جذرها وحيد غير متفرع.

أوراقها عريضة لها شكل القلب، خضراء داكنة من الجهة العليا، رمادية بيضاء من الجهة السفلى. أزهارها وردية منتظمة في كبيبات ومحاطة بوريقات رفيعة تنتهي برأس حاد.

- الأجزاء المستعملة: الجذور، الأوراق، البذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، صمغ، مضاد حيوي، وملح البوطاس.
- الخصائص العلاجية: مضاد للسكري، مطهر، مضاد للإسهال، معرّق، مدرّ للبول، منقٍّ للدم.
- التحضير: ينقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: له نفس استعمالات اليانسون إنما فعاليته أقوى. يستعمل أيضًا لحالات السكري، والنقرس، وتحصّي المرارة، وداء المفاصل، والتعرّق، والحصبة (الحميرة).
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما، الدمامل، الحصف، الخراج، حب الشباب، سقوط الشعر، الجروح، الحكة، الحمو، العضة، التهاب اللثة. استخلاص بالغلي، بمعدل 25 غرام في لتر من لماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.



برباريس

أنبرياريس

- الفصيلة: برباريسيات.
- الوصف: شجيرة موطنها الغابات والأدغال الشوكية والأراضي الكلسية. يتراوح ارتفاعها ما بين متر وثلاثة أمتار. ساقها مغطاة بالشوك. أوراقها خضراء فاتحة، بيضاوية، تحف بأطرافها أهداب شوكية. الأزهار صفراء عنقودية. الثمار عنبية حمراء.



- الأجزاء المستعملة: الجذور، القشرة، الأوراق، الثمار.
- العناصر الفعالة: قلوانيات (بربرين وأوكسياكنثين) وفيتامين C.
- الخصائص العلاجية: منشط، مفرغ للصفراء، مساعد على الهضم، فاتح للشهية، مدر للبول، مليّن للمعدة، نافع للأوردة.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر منشطًا ومدرًا للبول، ومفيدًا في حالات احتقان الكبد، والتقيؤ، والغثيان، واليرقان، والإمساك، والاستحاضة (نزف الدم في غير أوقات الحيض)، والدوالي، والنقرس، والروماتيزم، وارتفاع الضغط.

جعدة بلوطية

طوقريون - جعدة - حشيشة ثومية

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، صلب، يعيش في الهضاب الكلسية والأراضي الجافة. الطول 10-30 سم. ساقه تفترش الأرض قليلاً ثم تنتصب. أوراقه خضراء لماعة مويّرة من الجهة السفلى. الأزهار أرجوانية أو وردية.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، زيت عطري، عنصر مرّ، ماروبين، كولين، صابونيسيد، صمغ.
- الخصائص العلاجية: منشط، مساعد على الهضم، مفرغ للصفراء، مطهر، طارد للديدان، شافٍ للجروح، مقاوم للحمى.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويشرب النقيع خلال النهار.

- الاستعمال الداخلي: منشط (في حال النقاهة) ومسهل للهضم (في حال عسر الهضم أو بلع الهواء).
- الاستعمال الخارجي: للجروح والقروح. على شكل لوسيون أو كمادات.

الجنستا

- الفصيلة: فراشيات.
- الوصف: تنتشر في الأراضي غير الكلسية، حتى ارتفاع 500 م. طولها 50-250 سم. ساقها خضراء منتصبة محززة طوليًا ومتفرعة. أوراقها رمحية مسننة صغيرة. أزهارها صفراء ذهبية.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والفروع الفتية.
- العناصر الفعالة: مادة قلوانية، معادن، زيت عطري، مواد ملونة، صمغ، عنصر مضيّق للأوعية.
- الخصائص العلاجية: منشطة للقلب، رافعة لضغط الدم، قابضة للأوعية الدموية، مدرّة للبول، منقية.
- التحضير: تُنقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل لخصائصها المدرة للبول. وهي نافعة في حالات القصور في عمل القلب، واضطراب النبض، وانخفاض الضغط، واحتباس الماء في الجسم.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل نقيعها خارجيًا على شكل لوسيون فيساعد على شفاء الخراجات، وطرد السم، وتضييق الأوعية الدموية.
- تنبيه: نبتة خطرة إذا تناولنا منها أكثر من غرامين في اليوم.

حشيشة المـلاك

أنجليكا - جذر الملاك

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نجدها على ارتفاعات تزيد على 2500 م. يصل طولها إلى 250 سم؛ وهي ذات سيقان كبيرة جوفاء، تحمل أوراقاً مفصّصة، بيضاء من الوجه الداخلي. أزهارها خيمية بيضاء ووردية.
- الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها، بما في ذلك الجذر والبذور.
- العناصر الفعالة: تربين، صمغ، دبغ، كومرين، أحماض.
- الخصائص العلاجية: حشيشة الملاك منبهة، مساعدة قوية على الهضم، مضادة للتشنج، طاردة للريح، مضادة لسم الأُطرب (والأطرب أو ست الحسن نبات طبي سام)، مطرهة، معرّقة، وطاردة للبلغم.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء. وتؤخذ بمعدل فنجان بعد الوجبات الرئيسة.
- الاستعمال الداخلي: تساعد حشيشة الملاك على الهضم، وتقاوم التشنج، وتفتح الشهية. وتستعمل أيضًا في الحالات التالية: الإرهاق، فقر الدم، التهاب الأمعاء، الأنفلونزا، الحمل، العصبية، اضطراب الطمث، الكساح، والتهاب الشعب الهوائية.
- الاستعمال الخارجي: للجروح، والتهابات الفم، والرضوض (الكدمات). يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات، أو بالغرغرة.

حشيشة السُعال

فرفرة - سُعالَى - فيخيون - دَوْسَة الحمار - أم رغيف

- الفصيلة: مركبات.



- الوصف: عشبة تعيش في الأراضي الكلسية والصلصالية الرطبة. الطول 10-25 سم. السيقان منتصبة، تحمل أوراقًا صغيرة مختلفة عن الأوراق الأخرى. الأوراق عريضة، ذات أعناق، على شكل وردة، خضراء من الأعلى، بيضاء من الأسفل. الأزهار صفراء، على شكل كُبيبات منفردة.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والأوراق.
- العناصر الفعالة: دبغ، كولين، زيت عطري، لعاب نباتي، بوتاسيوم، كالسيوم، كبريت، حديد، أنسولين، حمض الترتريك، حمض الماليك، صبغيات ملونة.
- الخصائص العلاجية: طاردة للبلغم، معرّقة، منشطة، منقية، منعّمة للبشرة، قابضة للأنسجة.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تسهل إخراج البلغم وتخفف السعال. وهي مفيدة في حالتي الوهن والنقاهة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، والتواء المفاصل، وفرط التعرّق في باطن القدمين، والحروق، والتهاب الجلد. تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.

حشيشة الدينار

جنجل

- الفصيلة: قنْبيات.
- الوصف: نبتة معمرة تمتد على الأرض، تعيش في السياجات والغابات والأراضي الرطبة. يبلغ امتدادها 5-7 أمتار. ساقها ملتفة على شكل



حلزوني. الأوراق خضراء باهتة مفصّصة ومسننة. الأزهار خضراء مصفرّة منتظمة على شكل عناقيد.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق واللحاء (القشرة).
- العناصر الفعالة: دبغ، صمغ، لوبولين، زيت عطري، ليبولون، أستروجين.
- الخصائص العلاجية: منشطة، فاتحة للشهية، مسكنة للألم، مطهرة، مضادة للتشنج.
- التحضير: تنقع بمعدل 10-15 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: حشيشة الدينار مهدئة للأعصاب، ولكنها منشطة للهضم والشهية.
- الاستعمال الخارجي: لتسكين الآلام، والدمامل، والخراجات. يستعمل النقيع على شكل كمادات.

حشيشة الزجاج

الربيعية - حشيشة القزاز - حشيشة الحيطان - كشنين - حشيشة الرمل

- الفصيلة: قراصيات.
- الوصف: تعيش بين الأنقاض وفي شقوق الجدران القديمة. يتراوح طولها بين 10-30 سم. ساقها منتصبة يغطيها الزغب، تنطلق من القاعدة وتتفرغ. الأوراق متعاقبة، لها أعناق تشبه الرمح. الأزهار خضراء على شكل أقراص.
- الأجزاء المستعملة: الأجزاء المنتصبة فوق الأرض، والأوراق.
- العناصر الفعالة: نيترات البوتاسيوم، كالسيوم، لعاب نباتي، كبريت، صبغيات فلافونية.

- الخصائص العلاجية: منقية، مدرة للبول، مطرية للجلد، منعشة.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة إلى ستة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل خصوصًا لدر البول (في حالات التهاب المثانة، والبول الزلالي، والمغص الكلوي، والروماتيزم والأوديما) وهي أيضًا فاتحة للشهية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة البواسير والكدمات. تسلق أوراقها بالحليب وتستعمل على شكل كمادات.

حشيشة الرئة

رئوية - شتلة الرئة

- الفصيلة: حمحميات.
- الوصف: تنبت في الأراضي الكلسية الرطبة والغابات النيّرة. الطول 15-30 سام. الساق وحيدة، منتصبة، موبّرة، الأوراق خضراء، مبقعة بالأبيض (لهذا تشبّه بالرئة)، لها أعناق، الأزهار وردية مائلة إلى الأزرق مجتمعة على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: صمغ، صابونين، دبغ، سيليس، أملاح معدنية، لعاب نباتي.
- الخصائص العلاجية: قابضة، مدرة للبول، مطرية للجلد، طاردة للبلغم، معرّقة.
- التحضير: تنقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منها ثلاثة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: تستعمل لمعالجة التهابات الشعب الرئوية على اختلاف أنواعها، بما في ذلك بصق الدم. وهي نافعة أيضًا لمعالجة الزكام والتهاب البلعوم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحمو، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، والبواسير. يستعمل النقيع المشار إليه آنفًا على شكل لوسيون صباحًا ومساءً.

الهندباء البرية

عِلت - جَوْفَل - عيون القط - سِرْس - شيكورية

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبتة معمرة تنبت على جوانب الطرق وفي الأراضي البور. يتراوح طولها بين 30-100 سم. ساقها صلبة ومنتصبة. أوراقها السفلى منقسمة عميقة التخريم ذات أسنان حادة، والعليا صغيرة متطاولة معانقة للساق مغطاة بالزغب. أزهارها زرقاء فيها نتوء.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والجذور.
- العناصر الفعالة: أملاح معدنية، غلوكوز، سكريات، دهنيات، أحماض أمينية، فيتامينات B و C و P و K، إينولاز، إنتيبين، بروتينات.
- الخصائص العلاجية: فاتحة للشهية، مفرغة للصفراء، مساعدة على الهضم، منشطة، مدرة للبول، منقية للدم، مقاومة للحمى، ملينة للمعدة.
- الاستعمال الداخلي: الهندباء منشطة ومقوية ومفيدة للكبد والكليتين والطحال. وهي مفيدة أيضًا لحالات الإمساك، وقلة البول، والأوديما (انحباس الماء في الأنسجة)، وعسر الهضم، وفقر الدم.
- الاستعمال الخارجي: للأمراض الجلدية والأكزيما.



الهيوفاريقون

داذي رومي - حشيشة القلب - المنسية - أم الألف ثقب

- الفصيلة: هيفاريقونيات.
- الوصف: نبات عشبي، يعيش في الغابات المشمسة والأراضي البور والجدران القديمة. طوله 30-70 سم. الساق مستديرة منتصبة. الأوراق خضراء فتحة، طويلة، متقابلة، ومنقّطة بالأسود. الأزهار صفراء نيّرة منتظمة على شكل عنقود.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، صمغ، أحماض، زيت عطري، هيبريسين، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مطهر، موسع للأوعية الدموية، شافٍ للجروح، قابض للأنسجة، منشط.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل الهيوفاريقون لإزالة الاحتقان (التهاب الشعب الرئوية، والربو). وهو نافع لحالات الإرهاق العصبي، الضغط النفسي، وانحطاط القوى، سلس البول، الاحتقان الكبدي، التهاب المثانة، تصلب الشرايين، التهاب الشرايين، البرودة الجنسية، العجز الجنسي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، التواء المفاصل، والحروق، وضربة الشمس، والتقرح. ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل كمادات.



طرطور الباشا

- الفصيلة: غرنوقيات.
- الوصف: نبات حول، مصدره جنوب أمريكا، وقد تأقلم في بلدان كثيرة. ساقه متعرّشة، متفاوتة الطول. أوراقه مستديرة خضراء فاتحة. أزهاره برتقالية أو صفراء، منفردة.
- الأجزاء المستعملة: كل النبتة ما عدا الجذر.
- العناصر الفعالة: مادة عطرية كبريتية، سنيفول بنزوليك، مضاد حيوي، صمغ.
- الخصائص العلاجية: مضاد لداء الحَفَر، طارد للبلغم، منشط، مليّن للمعدة، منقّ للدم، مثير للشهوة الجنسية، مضاد حيوي.
- التحضير: استخلاص بذوره بالغلي، بمعدل ملعقة متوسطة لفنجان من الماء. يؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- التحضير: استخلاص بذوره بالغلي، بمعدل ملعقة متوسطة لفنجان من الماء. يؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل خصيصًا لطرد البلغم وتسييل إفرازات الشعب الرئوية (التهاب الشعب، وانتفاخ الرئة). يستعمل أيضًا في حالات الإمساك، وقلّة دم الطمث، وفقد الشهية، والكساح.
- الاستعمال الخارجي: لمنع تساقط الشعر. ينقع بمعدل 50 غرام من البذور والأوراق، مع 50 غرام من سيقان النمّام (صعتر بري) وأطرافه المزهرة، في لتر من السبيرتو عيار 60 درجة، مدة 10 أيام، يصفّى النقيع ويستعمل على شكل لوسيون يدلك به جلد الرأس كل مساء.

بوقيصة حقلية

غرغار - شجر البقّ غرغاج

- الفصيلة: درداريات.
- الوصف: شجرة كبيرة تعيش في السهول الرطبة حتى ارتفاع 1300 م. يتراوح ارتفاعها ما بين 20-35 م. جذعها أسطواني مستقيم. لأوراقها أعناق بيضاوية وهذه الأوراق صلبة غير لماعة، ومغطاة بالوبر عند إبط عروقها المتشعبة، الأزهار خضراء أو حمراء مجتمعة في حِزم.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء (القشرة) والأوراق.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، دبغ (عفص)، سيليس، بوتاس.
- الخصائص العلاجية: معرّق، مدر للبول، قابض للأنسجة، لائم للجروح، منشط، منقّ للدم.
- التحضير: يغلى بمعدل 70 غرام في لتر من الماء مدة عشر دقائق، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم مدة عشرة أيام.
- الاستعمال الداخلي: يوصف الدردار للروماتيزم ومعالجة الصدفية.
- الاستعمال الخارجي: ينصح باستعماله خارجيًا للحمو، الرضوض، الأمراض الجلدية، الأكزيما، والإفرازات المهبلية والرحمية. يستخلص بالغلي، بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

الثوم

- الفصيلة: زنبقيات.
- الوصف: يزرع في جميع أنحاء العالم تقريبًا. يمكن أن يصل ارتفاع ساقه إلى 30 سم. أوراقه رفيعة ومحددة الرأس. رائحة حُصّه قوية.

- الأجزاء المستعملة: الحص (البصلة).
- العناصر الفعالة: أليسين (سائل زيتي، رائحته نفاذة يستخلص من الثوم)؛ خمائر (أنزيمات)؛ فيتامينات؛ هرمونات جنسية.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، منبه، مقوّ، طارد للديدان، مضاد للسكري، مدرّ للبول، مزيل للبلغم.
- التحضير: بالإضافة إلى طرق استهلاكه المعروفة، يمكن تناوله أيضًا على شكل زيت الثوم أو حليب الثوم. زيت النوم: 60 غرام من الثوم لكل 100 غرام من زيت الزيتون. حليب الثوم: يُطبخ حُصّان أو ثلاثة من الثوم في الحليب.
- الاستعمال الداخلي: ينشط الثوم الدورة الدموية، ويخفض معدل الكوليسترول في الدم. يوصف للأشخاص المعرضين لأمراض القلب والشرايين. وهو مطهر قوي. يستعمل أيضًا في الحالات التالية: فقد الشهية، ارتفاع ضغط الدم، الحصى في المرارة أو المبولة، والقروح.
- الاستعمال الخارجي: للخرّاج، والسعة، والروماتيزم (داء المفاصل)، والتسمم الناجم عن التدخين، تُهرس حصوص الثوم وتستعمل خارجيًا.

الجـــزر

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: من النباتات الأكثر انتشارًا في العالم، وهو معروف في جميع المطابخ.
- الأجزاء المستعملة: جميع أجزائه.
- العناصر الفعالة: فيتامينات B_1 و B_2 و B_5 و B_6، وPP معادن، فيتامين D، فيتامين E، بروتين، كاروتين، بروفيتامين A.



- الخصائص العلاجية: منعّم للبشرة، شافٍ للجروح، مضاد للإسهال، مضاد لفقر الدم، مطهر، منشط، منبّه، مسكن للألم، يزود الجسم بالمعادن، طارد للديدان.
- الاستعمال الداخلي: جذر الجزر مفيد للسكري، منشط بشكل عام. وهو مفيد في فترة النقاهة، وفقر الدم، والإسهال عند الأطفال. بذوره مفيدة لدرّ البول، والحليب، وبلغ الهواء، والغازات المعوية، والطمث الغزير.
- الاستعمال الخارجي: تستعمل أوراقه لمداواة الجروح، والحكة، وتشقق الجلد الناجم عن البرد.



الحامول

كشوث - شكوثا - حماض الأرنب - أفتيمون - خانوق

- الفصيلة: محموديات.
- الوصف: نبات حولي، طفيلي، صغير الحجم إنما لا شكل محدد له. الساق حمراء أو صفراء، ملساء متسلقة. أوراقه مختلفة الألوان. الأزهار بيضاء أو وردية، صغيرة ومتجمعة في كتل مستديرة.
- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: غليكوزيد كشوثي، دبغ، صمغ، أنزيم.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، طارد للريح، مليّن للمعدة، مفرّغ للصفراء، منظف للجروح.
- التحضير: استخلاص بالغلي، بمعدل 5 غرام في لتر من الماء. يؤخذ المستخلص بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل لمعالجة مشكلات القصور الكبدي (قليلاً ما يوصف حاليًا). ويستعمل أيضًا للغازات المعوية، وبلغ الهواء، والإمساك.

- الاستعمال الخارجي: للجروح والخراجات. استخلاص بالغلي، بمعدل 25 غرام في لتر من الماء.

الخبازة البرية

خبيز - خبازي - دهماء

- الفصيلة: خبازيات.
- الوصف: نبتة ثنائية الحول، تعيش على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور الغنية بالآزوت. الطول 30-70 سم. الساق منتصبة موبّرة. الأوراق خضراء مخملية، فصوصها تشبه راحة اليد وهي مسننة. الأزهار بنفسجية معرّقة تظهر عند منبت الورقة بمعدل 2-4 زهرات.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والأوراق.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، أنثوسيانات، فيتامينات **A** و **B** و **C**.
- الخصائص العلاجية: مهدئة، ملينة، مسهلة، مضادة للسعال.
- التحضير: تنقع بمعدل ملعقة كبيرة في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: نافعة في حالات التهاب القصبة والشُعب الرئوية، الإمساك، التهاب الحنجرة والبلعوم.
- الاستعمال الخارجي: لالتهاب الجفن، والرمد، والغُد الوردي، والدمامل، ولسعات الحشرات، والبواسير. تنقع أوراقها بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويستعمل النقيع بالغرغرة أو على شكل لوسيون أو كمادات.

جويسئة عطرية

أسبرولة عطرية - ملكة الغابات - الشاي السويسري

- الفصيلة: فويّات.

- الوصف: نبتة صغيرة توجد في المناطق الحرجية، ساقها منتصبة ومعمرة، يبلغ طولها 10-30 سم. أوراقها خضراء داكنة، بيضاوية الشكل ومحددة الأطراف. أزهارها صغيرة، عنقودية الشكل وذات رائحة مستحبة.
- الأجزاء المستعملة: جميع أقسام النبتة، بما فيها الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: كورامين، وفيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مهدئة، مدرة للبول، منشطة للكبد، منوّمة، مطهرة ومعقمة.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل بشكل رئيسي لتنظيم الجهاز العصبي (حالات الأرق والتوتر العصبي). وتستعمل أيضًا لمعالجة الحصى في المرارة أو المبولة، واضطرابات الكبد، الصداع، والمشكلات الهضمية.
- الاستعمال الخارجي: لطرد الحشرات، ومداواة الدمامل. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.



بقلة الملك

بقلة - شاهترج - كسفرة الحمار - مرارة الأرض

- الفصيلة: شاهترجيات.
- الوصف: نبتة سنوية تعيش في الأراضي البور والحقول والمنحدرات كما تنبت في الحيطان وعلى جنبات الطرق. يتراوح طولها ما بين 10-60 سم. ساقها خضراء تفترش الأراضي وأحيانًا منتصبة. أوراقها رمادية إلى خضراء، دقيقة ومنقسمة، الأزهار وردية. الثمرة مستديرة منخفضة الرأس.



- العناصر الفعالة: دبغ، مادة قلوانية (فومارين)، حمض الفوماريك، بوتاسيوم.
- الخصائص العلاجية: مضادة للأسقربوط (نقص الفيتامين C)، فاتحة للشهية، منقية للدم، منشطة، مليّنة للمعدة، طاردة للديدان، مسهلة للهضم، مدرة للبول.
- التحضير: تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء. يشرب النقيع خلال النهار.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل نقيع الأزهار كمنشط. وهو ناقع للوهن، وتصلب الشرايين، والبدانة، وقلة البول، والاحتقان الكبدي.
- الاستعمال الخارجي: للأكزيما، وحب الشباب، والشرى، والحمو. تستخلص بالغلي، بمعدل 60 غرام في نصف لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون وكمادات.

ذنب الأسد

بقلة الأمهات

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، يبلغ طوله من 50 إلى 120 سم. ساقه صلبة، وأوراقه خضراء داكنة كثيرة التسنين. أزهاره وردية قرمزية تنتشر على طول الساق. رائحته قوية وغير مستحبة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، والأزهار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، غلكوزيد، عنصر شبه قلوي، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مزيل للبلغم، مقوّ، لائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.



- الاستعمال الداخلي: يوصف غالباً لمعالجة التشنج، ولا سيما الاضطرابات العصبية وخفقان القلب. وهو نافع في حالات: الإسهال، التهاب الشعب الرئوية، وانتفاخ البطن الناتج عن الغازات.
- الاستعمال الخارجي: للجروح. يستعمل النقيع المحضّر آنفاً على شكل لوسيون.



القُرّة

حُرْف الماء - أبو حنجر - قرة العين - كارسون مائي

- الفصيلة: صليبيات.
- الوصف: نبات مائي معمر، ينبت على ضفاف السواقي والمستنقعات. الطول 10-70 سم. الساق ملتوية، مستديرة، زاحفة، خضراء لامعة. الأوراق صغيرة، غضّة، مقسّمة إلى وريقات خضراء داكنة. الأزهار بيضاء منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: السيقان والأوراق.
- العناصر الفعالة: فوسفور، حديد، يود، كالسيوم، غليكوزيد، كبريت، فيتامينات (A, B_2, C, E, PP)، زيت عطري.
- الخصائص العلاجية: منشط، منقّ للدم، مدر للبول، منقص للغلوكوز في الدم، مقاوم للحمى، مضاد للسعال.
- الاستعمال الداخلي: القُرّة مقوّ جيد. وهي نافعة في حالات فقد الشهية، والوهن، والحفَر، والسكري، والتهاب القصبات الرئوية المزمن.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة فروة الرأس، وحب الشباب، وداء الصدف.



القُرّاص

قَرْيص - حُرَيق - أنجرة

- الفصيلة: قرّاصيات.

- الوصف: ينبت في الأراضي البور، قرب المنازل، حتى ارتفاع 2400 م. ساقه منتصبة، معمرة. الأوراق خضراء، مسننة، مستدقة الرأس، موبّرة. الأزهار خضراء مصفرّة، منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، البذور، الجذور.
- العناصر الفعالة: بوتاسيوم، سيليس، دبغ (عفص)، فيتامينات (A,C)، كالسيوم، هيستامي، حمض الفورميك، حمض الغاليك، أستيل كولين: حديد، كبريت، منغانيز، أمونياك.
- الخصائص العلاجية: مسهّل للهضم، مضيق للأوعية الدموية، مضاد لفقر الدم، مضاد للسكري، قابض للأنسجة، منقّ للدم، مدر للبول، مدر للحليب، قاطع للنزف، مزيل للاحتقان.
- التحضير: ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل كوبين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: القراص مقوّ عام، ومنشط للوظائف الهضمية. وهو نافع لمرض السكري، ومدر للبول (في حال النقرس). يستعمل أيضًا لتقرح المعدة، والتهاب الأمعاء، والحيض الخفيف، وكسل الكبد، والنزف، والنزف خارج أوقات الحيض، وسلس البول، وللتنشيط الجنسي.
- الاستعمال الخارجي: لتساقط الشعر، واللسعات، والصدفية، والشَرى. ينقع بمعدل 200 غرام في لتر من الماء مدة ربع ساعة، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



الكاكنج



عنب الجن - جوز المرج - كرز الشتاء - عين البقرة

- الفصيلة: باذنجانيات.

- الوصف: نبتة معمرة تنبت عشوائيًا في الكروم ذات التربة الرملية. ساقها مستقيمة يبلغ طولها 20 إلى 30 سم. أوراقها مزدوجة، خالية من الوبر، وأزهارها بيضاء متباعدة، ثمارها عنبية حمراء تحتوي على بذور.
- الأجزاء المستعملة: الثمار العنبية، الأوراق، والسيقان.
- العناصر الفعالة: فيتامين C، فيزالين، دبغ، لعاب نباتي (مزيج صمغي)، حمض الليمونيك، حمض التفاح، كاروتين.
- الخصائص العلاجية: مدرّ للبول، مسكن، طارد للديدان، منقّ، ومطرّ.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: الكاكنج مضاد جيد للروماتيزم. يستعمل أيضًا كمدر للبول في الحالات التالية: النقرس، اليرقان (الصغيرة)، قلة البول، اليوريا (أو الأوريا)، الحصّي البولي، الوذم أو حتباس الماء في الجسم.



المـرّو

حبق الشيوخ - مردكوش مبذول

- الفصيلة: فويات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي الجافة المشمسة من منطقة حوض البحر المتوسط حتى ارتفاع 2000 م. يبلغ طوله 30-70 سم. الساق منتصبة، مويّرة، متفرعة في قسمها الأعلى. الأوراق خضراء، بيضوية مستدقة الرأس، ذات أعناق. الأزهار وردية أرجوانية مجتمعة على شكل حلقات.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ (عفص)، صمغ، تيمول.

- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، مسهّل للهضم، طارد للبلغم، منشط.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم
- الاستعمال الداخلي: منوّم لطيف (ضد الأرق)، يستعمل غالبًا لمقاومة أوجاع الروماتيزم، وتهدئة السعال، والتهاب القصبة، والربو، والتهاب الشعب الرئوية، وبلع الهواء، والتهاب المعدة، والصرع (داء النقطة)، وفقد الشهية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما. تُغسل التقرحات بالنقيع مرتين في اليوم.

المردقوش

مرزنجوش - مردكوش - حَبَق الفيل

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات صغير ثنائي الحول. ساقه منتصبة ووريقاته تنتشر على شكل باقة. الطول 30-50 سم. الأوراق مخملية بيضاوية رمادية. الأزهار صغيرة وردية منتظمة على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: أزهاره (الشبيهة بالسنبلة).
- العناصر الفعالة: عطر، تربين، دبغ، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: مزيل للألم، مطهر، مضاد للتشنج، خافض للضغط، منوّم.
- التحضير: ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: المردقوش فعال ضد التشنج، وارتفاع ضغط الشرايين، والأرض، وتشنج الوجه، والقلق، وآلام الروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: لالتهاب الأعصاب وأوجاع عضلات العنق (بالتدليك)، والتهاب الجيوب الأنفية (بالتنشق).

النحيل

ثِيل - عكرش - نجم - رزين

- الفصيلة: نجيليات.
- الوصف: نبتة معمرة واسعة الانتشار، تنبت في جميع الأراضي حتى ارتفاع 2000 م عن سطح البحر. يتراوح طول النجيل ما بين 40-100 سم. ساقه منتصبة فوق جذمور (جذر وحيد) زاحف على سطح الأرض. أوراقه خضراء فاتحة، طويلة جداً ومستدقة. أزهاره خضراء.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: سكر، منيتول، ملح البوتاس، إينوسيتول، تريسيتين، زيت عطري.
- الخصائص العلاجية: منّعم للبشرة، منقّ للدم، مدر للبول، مطرّ للجلد، مفرغ للصفراء، مقاوم للحمى، طارد للديدان.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجان إلى فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف النجيل لكثير من الأمراض البولية باعتباره مدرًا جيدًا للبول. كما يوصف لالتهاب المجاري البولية والهضمية، وحصى المرارة، ومغص الكلى، والسلوليت.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأكزيما. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون وكمادات.





ناعمة مخزنية

ناعمة - أسفاقس

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: ينبت في الأراضي القاحلة الحارة. الطول 30-60 سم. الساق متفرعة، موبّرة. الأوراق خضراء طرية، دائمة، سميكة، وذات أعناق. الأزهار زرقاء بنفسجية.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والأوراق.
- العناصر الفعالة: حمض روزمارينيك، فلافونيدات، صابونين، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للتعرق، طارد للريح، مدر للصفراء، منظم للحيض، خافض للسكر، منبّه، مسهل للهضم، شافٍ للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: القصعين منشط ممتاز، ومنبه عام (الوهن، النقاهة). وهو نافع في حالات السكري، عسر الحيض، البرودة الجنسية، العجز الجنسي، انتفاخ الرئة، هبّات الحرارة الإسهال.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة التهاب الفم، القلاع، التهاب اللوزتين، الإفرازات النسائية، التقرحات، تساقط الشعر، لسعات الحشرات، التواء المفاصل، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي. بمعدل 100 غرام في لتر من الماء، ويستعمل للغرغرة والمغاطس، وعلى شكل لوسيون أو كمادات.

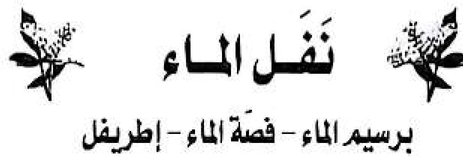


الآس

حمبلاس - ريحان - مُرد - مرسين

- الفصيلة: آسيات.

- الوصـف: شـجيرة صـغيرة، موطـنها بلـدان حـوض الـبحر المتوسـط، الأدغـال، والأرض الـبور. يـبلغ ارتفـاع 2-3 م . سـاقها كـثيرة الـتفرع. الأوراق دائمـة، خضراء داكنة، لماعة، بيضاوية، رمحية صغيرة. الأزهار بيضاء. الثمار عنبية سوداء.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار، الثمار.
- العناصر الفعالة: دبغ، زيت عطري، صمغ، فيتامين C، عنصر مرّ، حمض.
- الخصائص العلاجية: مطهر، قابض، مسهّل للهضم.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: أبرز خصائص الآس أنه قابض للأنسجة ومطهر (الأوراق والثمار) فيوصف لحالات التهاب الشعب الرئوية، والإفرازات الرحمية والمهبلية، والتهاب المثانة. يوصف كذلك لالتهاب الجيوب الأنفية، السعال التهابات الحنجرة، التهاب الأمعاء، والبواسير.
- الاستعمال الخارجي: لداء الصدف (صُداف)، القوباء، الجروح، الإفرازات المهبلية والرحمية (خضراء، صفراء أو بيضاء)، الرضوض والكدمات. ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل ضمادات ولوسيون.



نَفَل الماء

برسيم الماء - فصّة الماء - إطريفل

- الفصيلة: الجنطيانيات.
- الوصف: نبات مائي يعيش في المستنقعات والبحيرات. يتراوح طوله ما بين 20-40 سم. ساقه زاحفة تحت الماء. الأوراق كبيرة ثلاثية الورقيات. الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عناقيد.



- الأجزاء المستعملة: الجذمور، الأزهار، والأوراق.
- العناصر الفعالة: غليكوزيد، عنصر مرّ، هتروزيدات، مادة قلوانية، دبغ، فيتامين C، يود، أنزيمات، كولين.
- الخصائص العلاجية: مقاوم للحمى، مضاد لداء لحَفَر (الأسقربوط)، فاتح للشهية، منقّ للدم، منعّم للبشرة، مضاد للروماتيزم، مسهل للهضم.
- الاستعمال الداخلي: نافع لعسر الهضم، وفقد الشهية، والآلام الناجمة عن الحركة والانتقال، والوهن، والإرهاق، وأوجاع الروماتيزم، والحمى، وأوجاع الشقيقة بعد الأكل.
- الاستعمال الخارجي: لالتهاب الجلد، والحمو.



الكنباث

حشيشة الطوخ - ذنب الخيل - شيالة - حشيشة القطع وصل

- الفصيلة: كنباتيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي الصوانية الرطبة حتى ارتفاع 2000 م. الطول 20-50 سم. الساق منتصبة مغطاة بغبيرات التناسل، تحمل سنبلة صفراء - بنية (أنثى). الأوراق صغيرة، ضيقة، مجتمعة.
- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: أملاح معدنية، غليكوزيد، دبغ، حمض، عنصر مرّ، فيتامين C، غلوتاتيون.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، لائم للجروح، مدر للبول، منشط، قاطع للنزف، يساعد الجسم على استعادة التوازن المعدني.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل 3-6 فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: ذيل الحصان ممعدن طبيعي ممتاز وهو نافع لحالات النقرس، التحصي، التهاب المثانة، الرعاف، نزف الرحم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، القُلاع، الصدفية، تشقق الجلد، قروح الدوالي، الأكزيما، الحكة، الحمو، وللعناية بالشعر. يستخلص بالغلي، بمعدل 60 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

اللاميون الأبيض

قرّيص كاذب - قريص الدجاج

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات عشبي، ينمو على جوانب الطرقات وفي فرجات الغابات، حتى ارتفاع يزيد على 2000 م. طوله 20-60 سم. ساقه موبّرة، صلبة وجوفاء. أوراقه بيضاوية مسننة واخزة. أزهاره بيضاء مصفرة تنتظم في حلقات عند إبط الأوراق.
- الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، لعاب نباتي، صابونيسيد، عطر، حمض أميني، بوتاسيوم، سكر.
- الخصائص العلاجية: مضاد للالتهاب، قابض للأنسجة، منقّ للدم، مضيّق للأوعية الدموية، مقاوم للحمى، مصرّف للالتهابات مرخّ للعضلات، لائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 25 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: للإسهال، الزنطاريا، والنزف الرحمي (الاستحاضة)، والرعاف، وفقر الدم.

- الاستعمال الخارجي: للإفرازات المهبلية البيضاء وللعناية بالشعر. استخلاص بالغلي، بمعدل 40 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون.

الكينا

كينكينا

- الفصيلة: فوّيات.
- الوصف: موطنها الأصلي أمريكا الجنوبية، وتسمى أيضًا "عشبة الحمى". وهي معروفة بقدرتها المميزة على معالجة الملاريا.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء (القشرة).
- العناصر الفعالة: كينين، قلوانيات، أملاح معدنية، عفص.
- الخصائص العلاجية: منشطة، مضادة للملاريا، مقاومة للحمى.
- التحضير: تستخلص بالغلي، بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل أربعة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: قشرة الكينا منشطة ومنبهة ومضادة للملاريا.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة التقرحات، والدوالي، والندوب، والجروح الخفيفة. تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتستعمل على شكل كمادات.

النمّام

صعتر بري - سِنيسِنْبر - نمّام الملك - زعتر دقة

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الغابات غير المعتمة وفي الأراضي الجافة القاحلة حتى ارتفاع يتجاوز 2000 م. الطول 10-50 سم. الساق كثيرة



الفروع تمتد على الأرض ثم تنتصب عند أطرافها. الأوراق صغيرة، بيضاوية، ذات أهداب عند قاعدتها. الأزهار وردية ليلكية، صغيرة، منتظمة على شكل سنابل.

- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، تينول، بورنيول، كارفاكرول، دبغ، صمغ (راتينج)، عنصر مرّ، صابونزيد.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، مسهل للهضم، قاطع للنزف، منشط، منبه، طارد للريح، مدر للبول، طارد للبلغم، طارد للديدان.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: منشط جيد ومطهر للمجاري التنفسية. وهو مفيد لمعالجة القصور الكبدي، انتفاخ البطن، الروماتيزم، أوجاع المعدة، السعال، الإمساك لدى الرضّع.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالشعر، ومعالجة التقرحات، والرعاف، وتهيج الجلد. يستعمل النقيع المحضر آنفًا على شكل لوسيون أو حقن.



الأفْسَنْتين

شجرة مريم - أبسنت - دَمسيسة - شيبة العجوز - شيح ابن سينا

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: ينبت في الأراضي الصخرية، وحتى على ارتفاعات شاهقة. يبلغ طوله: 40-100 سم. يحمل أوراقًا رمادية مخضرة، مائلة إلى البياض في وجهها الداخلي. أزهاره عنقودية صفراء.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، والأوراق.



- العناصر الفعالة: زيت عطري (سام)، دبغ (مادة في الأنسجة تمنع تلفها)، راتينج (مادة صمغية)، حمض، نيترات (آزوتات)، عنصر مرّ.
- الخصائص العلاجية: طارد قوي للديدان المعوية، مطهر، مهضم، مقاوم للحمى، مسهّل لقدوم الحيض.
- التحضير: ينقع بمعدل 8 غرام في لتر من الماء. يؤخذ فنجانين في اليوم صباحًا ومساءً.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل الأفسنتين لتسهيل قدوم الحيض، وفي حال فقد الشهية. يوصف أيضًا في الحالات التالية: انتفاخ البطن (غازات معوية)، اضطرابات كبدية، التهاب المعدة، أوجاع وحمى، زكام، داء طفيلي (ديدان صغيرة وطفيليات معوية).
- الاستعمال الخارجي: لأمراض الجلد، والقروح، ولسعات الحشرات، والجروح. يستخلص بالغلي، بمعدل 40 غرام في لتر من الماء. ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

قرن الغزال

لوطس قريني

- الفصيلة: فراشيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الحقول والغابات المشمسة حتى ارتفاع 3000 م. يزرع أيضًا لاستخدامه علفًا للحيوانات. الطول 15-30 سم. الساق صاعدة ممتدة قليلاً على الأرض. الأوراق خضراء فاتحة مفصّصة. الأزهار صفراء برتقالية.
- الأجزاء المستعملة: الزهرة.
- العناصر الفعالة: مواد سيانوجينيتيك، فلافونويدات.

- الخصائص العلاجية: مضاد للوهن، مسكن للألم، مضاد للقلق، مضاد للتشنج، مضاد لتسارع دقات القلب.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في فنجان من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: قرن الغزال مهدئ، نافع عند: حدوث انهيار عصبي، خفقان القلب، اضطراب النوم، والتوتر..

الكرفس البري

كرفس مائي - كرفس المناقع

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: يبلغ طول ساقه 30-100 سم. أوراقه خضراء قاتمة ولامعة. أزهاره صغيرة بيضاء تبدو على شكل خيمة أو مظلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، والجذور، والبذور، والثمار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، فلافونيك، فيتامين C، زيت صمغي، برغابتين، منيتول.
- الخصائص العلاجية: منقّ، طارد للريح، مدرّ للبول، مزيل للبلغم، مقاوم للحمى، مقوّ، مرّ للصفراء، فاتح للشهية.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام من الكرفس في لتر من الماء ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم
- الاستعمال الداخلي: يستعمل الكرفس كمدر للبول ومسهل لطرد البلغم من الرئتين. ويستعمل أيضًا للحالات التالية: البول الزلالي، حصى في الكلية، التهاب الشعب الهوائية المزمن، الربو، السعال، التهاب المفاصل، انتفاخ البطن الذي يسببه تجمع الغازات، فقدان الشهية.



- الاستعمال الخارجي: للجروح، والتشقق الناجم عن البرد، والرضوض. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.

الكرفس

تراجيل

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: هو من سلالة الكرفس البري بعدما جرى تأصيله زراعيًا.
- العناصر الفعالة: هي نفسها الموجودة في الكرفس البري، إضافة إلى فيتامين E.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مسهل للهضم، طارد للريح، مدر للبول، منشط، مضاد للوهن، منقص للسكر، نافع للصدر.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يساعد الكرفس على طرد السموم من الجسم، يسهّل الهضم، ويسهل تصريف الكبد والكليتين. وهو يقاوم الوهن، والتهاب الشعب الرئوية، والذبحة الصدرية، والروماتيزم، والسكري، والبدانة.
- الاستعمال الخارجي: لمداواة الجروح، والتشقق الناجم عن البرد. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.

غاليكا

مستدرة - الزهرة المدرة - سذاب الماعز

- الفصيلة: فراشيات.

- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي الرطبة والمستنقعات. يتراوح طوله ما بين 50 و 100 سم. ساقه حشيشية منتصبة. الأوراق على شكل ريشة الطائر. الأزهار بيضاء أو زرقاء تنتظم في عناقيد زندية.
- الأجزاء المستعملة: النبتة كلها مع البذور.
- العناصر الفعالة: مشتقات فلافونية، مادة قلوانية، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مضاد للسكري، مدر للحليب، معرّق، طارد للديدان.
- التحضير: تنقع بمعدل 25 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تشتهر الغاليكا بأنها تدر حليب المرضعات، وهي نافعة لمرضى السكري.



الغـــار

الرند - لورة - عصا موسى

- الفصيلة: غاريات.
- الوصف: موطنه الأصلي آسيا الصغرى، وينمو في المناطق المتوسطية. الطول 2–8 م. الساق ذات قشرة ملساء رمادية. الأوراق خضراء لماعة، رمحية مسننة، صلبة متموجة. الأزهار بيضاء مصفرة. ثمرته عنبية سوداء عند النضج.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، عنصر مرّ، دهنيات.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مسكن للألم، منشط، معرّق، طارد للبلغم.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.



- الاستعمال الداخلي: الغار مطهر قوي (التهاب الشعب الهوائية) ومهدئ (اضطرابات النوم). وهو نافع في حالات الوهن، والروماتيزم، وعسر الهضم.
- الاستعمال الخارجي: لوخز الحشرات والتهاب اللوزتين والتهاب البلعوم. يستعمل النقيع على شكل لوسيون أو كمادات أو غرغرة.

الصنوبر الحرجي

- الفصيلة: تنوبيات.
- الوصف: شجر ينمو على شواطئ المتوسط والأطلسي. يبلغ ارتفاعه 20-40 م. مستقيم الجذع. أوراقه على شكل إبر خضراء مزرقة، طولها 4-6 سم.أزهاره صغيرة منتظم، الذكرية منها على شكل سنابل عند قاعدة الأغصان الجديدة، أما الأنثوية فمستديرة بنفسجية تمتد على الغصن. الثمرة عبارة عن كوز صغير طوله 3-6 سم، بيضاوي غير لماع، رأسه نحو الأسفل، قشرته حراشف مقعرة.
- الأجزاء المستعملة: البراعم والأوراق التي تشبه الإبر.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، غليكوزيدات.
- الخصائص العلاجية: مطهر، ملطف للغشاء المخاطي التنفسي، طارد للبلغم، منشط، مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل 25 غرام من البراعم في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل في حالات التهاب الشعب الرئوية، والروماتيزم، والأمراض الجلدية.

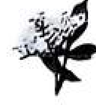


- الاستعمال الخارجي: لالتهاب الجيوب الأنفية: تنشق بخار الماء المشبع بالصنوبر. 20 غرام من أبر وبراعم الصنوبر في وعاء من الماء المغلي. ولمعالجة أوجاع الروماتيزم، وتعرّق القدمين، وللعناية بالشعر: مغطس كامل أو جزئي في نقيع الصنوبر الساخن.

عرق السوس

عود السوس

- الفصيلة: فراشيات.
- الوصف: نبات معمر، ينمو في المناطق الحارة حتى ارتفاع 1100 م. الطول 25 إلى 120 سم. الساق منتصبة، جوفاء. الأوراق سويقية، بيضوية، كبيرة، مركبة (كل واحدة تتألف من 9 إلى 17 وريقة) ذات أعناق. الأزهار زرقاء شاحبة أو بنفسجية منتظمة على شكل سنابل مستطيلة.
- الأجزاء المستعملة: الجذور الرفيعة والجذر الغليظ.
- العناصر الفعالة: غليسيريزين، دبغ، فلافونيدات، حمض الغليسيريزيك، أستروجينات، ستروييدات، بروجسترون، أتروبين.
- الخصائص العلاجية: رافع للضغط، مضاد للتشنج، مضاد للسعال، منعّم للبشرة، منشط، طارد للبلغم، منقّ، مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويشرب أثناء النهار.
- الاستعمال الداخلي: ينصح باستعماله في حالة السعال والتهاب الشعب الرئوية. وهو معش ومليّن للمعدة. ينفع أيضًا لحالات التقرحات المعدية، الإمساك، التهاب الأمعاء، وتشنج العضلات.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرمد، والتهاب البلعوم، والحروق، ولتنظيف العيون. يستعمل النقيع المحضر آنفًا على شكل لوسيون وبالغرغرة.

غاريقون أبيض

أغاريقون – عَيْش الغُراب

- الفصيلة: سرخسيات.
- الوصف: هو عبارة عن فطر ينبت على جذوع أشجار متنوعة: السنديان، الزان، الصنوبر.
- الأجزاء المستعملة: الفطر بكامله.
- العناصر الفعالة: راتينج، أغاريسين، حمض الأغاريك.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتعرق، مسهل للمعدة وقابض للأنسجة.
- التحضير: ينصح باستعماله كملين للمعدة، بجرعة تراوح بين غرامين إلى ثلاثة غرامات. وهو يدخل في تركيب الإكسير المعروف منذ القدم بإطالة العمر (مضافاً إلى جذر زهرة الجنطيانا، والزعفران، والجدوار).
- الاستعمال الداخلي: الغاريقون يخفف من إفراز العرق.
- الاستعمال الخارجي: لقطع النزف البسيط.

القصب العطري

عِرق أكَر

- الفصيلة: قلقاسيات.
- الوصف: نبتة مائية، تنبت على ضفاف المستنقعات أو ضفاف بعض الأنهار. يبلغ ارتفاعها 50–150 سم. تنبت أوراقها من قاعدتها، وتكون طويلة ورفيعة. أزهارها خضراء ذات رائحة مستحبة تشبه رائحة المندرين.
- الأجزاء المستعملة: يستعمل منها الساق الأرضية، الشبيهة بالجذر التي تمتد تحت التربة بدل أن ترتفع فوقها (الجذمور) وهي تقتطع ما بين أيلول وتشرين الأول.

- العناصر الفعالة: دبغ، زيت عطري، غليكوزيد، كولين، راتينج (صمغ)، لعاب نباتي.
- الخصائص العلاجية: مساعد على الهضم، فاتح للشهية، طارد للريح، معرّق، مدر للبول، مقاوم للحمى، مسكن، وقاطع للنزف.
- التحضير: ينقع بمعدل 10 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر القصب العطري مدرًا جيدًا للبول. وهو إلى ذلك ينشط الهضم. ويستعمل أيضًا في الحالات التالية: الوهن، انتفاخ البطن، التهاب المفاصل، قرحة المعدة، الغثيان، الكساح، النقرس، النقص في كمية دم الحيض، العصبية أو التوتر.
- الاستعمال الخارجي: لاضطرابات الصوت. يستعمل النقيع على شكل غرغرة.

الكرويـــا

كروية

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبات ثنائي الحلو، نجده على حافة الطرقات والمراعي الجبلية حتى ارتفاع 2000 م عن سطح البحر. ساقه منتصبة ومتفرعة، يتراوح طولها ما بين 30-60 سم. أوراقه متفرعة رفيعة. أزهاره بيضاء منتظمة في خيمات. ثماره بيضاوية سمراء.
- الأجزاء المستعملة: الثمار والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: مواد عطرية، دبغ، سليلوز، أحماض دهنية، بروتينات، سكريات.
- الخصائص العلاجية: مسهل للهضم، منظم للحيض، مدر للحليب، طارد للريح.

- التحضير: ملعقة متوسطة من الكروياء في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم بعد الوجبات الرئيسية.

- الاستعمال الداخلي: الكربوياء مفيدة جدًا في علاج أمراض المجاري الهضمية. وهي مفيدة أيضًا لحالات بلغ الهواء، الغازات المعوية، غزارة الحيض، ونقص الحليب لدى المرضعات.



غافث

غافر - أوفاطوريون - عَرنج

- الفصيلة: ورديات.

- الوصف: نبتة معمرة تعيش في الحقول والأراضي البور غير المرتفعة. يتراوح طولها ما بين 30-70 سم. ساقها موبرة، تحمل أوراقًا كبيرة مسننة رمادية من الداخل. أزهارها صغيرة صفراء، مرتبة على شكل سنبلة.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأزهار.

- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، صمغ، فيتوسترين.

- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، مضاد للالتهاب، مدرّ للبول، مضاد للسكرين لائم للجروح.

- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: يستعمل الغافَث كمزيل للاحتقان (ويستعمل أيضًا عن طريق المضمضة). وفي الحالات التالية: الربو، السكري، السمنة، والإسهال (لدى الأطفال).

- الاستعمال الخارجي: لالتهابات الفم، والقُلاع، والبحّة، والكدمات (الرضوض)، والتواء المفاصل، والجروح، وتشقق الجلد. يستخلص بالغلي

بمعدل 100 غرام في لتر من الماء، ويستعمل غرغرة لمعالجة التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين وآلام الحنجرة (6-8 غرغرات في اليوم).

الصفصاف الأبيض

أسبيدار - سُوحَر - غَرَب

- الفصيلة: صفصافيات.
- الوصف: شجر ينتشر في الغابات الرطبة وحواف الطرق والأنهار حتى ارتفاع 1700 م.يتراوح ارتفاع شجرة الصفصاف ما بين 5-25 م . الأغصان منتصبة، مرنة. الأوراق ضيقة، سنانية، مكسوة بوبر ناعم، خضراء فضية، ذات أعناق قصيرة مسننة. الأزهار صفراء مائلة إلى الأخضر، منتظمة على شكل قِدد.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء (القشرة)، الأوراق، الأزهار.
- العناصر الفعالة: دبغ، ساليكوزيد، فيتامين C (في الأوراق)، أملاح معدنية.
- الخصائص العلاجية: مسهّل للهضم، مسكن للألم (مخدّر)، مضاد للروماتيزم، مضاد للتشنج، مقاوم للحمى، قاطع للنزف.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: توصف القشرة لمعالجة الأرق، والعصبية، الزكام، عسر الهضم، الروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة طفح الحفاض، مسمار الجلد، جُسْأة (نتوء خشن في الجلد)، الجروح، التقرحات الدوالية. ينقع بمعدل 100 غرام من القشرة في لتر من الماء مدة ساعة، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



غراتيـولا

عشبة الفقراء (سوريا)

- الفصيلة: خنازيريات.
- الوصف: عشبة معمرة، تعيش في جميع الأراضي الرطبة والمستنقعات. يتراوح طولها ما بين 20 و 50 سم. ساقها منتصبة جوفاء. أوراقها خضراء مسننة. أزهارها وردية أو صفراء.
- الأجزاء المستعملة: الأعشاب المزهرة، مجففة.
- العناصر الفعالة: غليكوزيدات منشطة للقلب، حمض الفاليريانيك، حمض الماليك، دبغ، تربين.
- الخصائص العلاجية: منشطة للقلب، مدرة للبول، مقيئة، مسهلة وملينة.
- التحضير: تنقع بمعدل 5 غرام في فنجان من الماء. وتؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل لمعالجة تشمّع الكبد، والأمراض القلبية - الكلوية، والإمساك، والأوديما، والتشوهات الناتجة عن قصور كلوي حاد.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل النقيع على شكل لوسيون أو كمادات لمعالجة الأمراض الجلدية

القسطـران

بطونيقا - شاطرة

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، نجده في الأماكن الحرجية وغير المعرضة للشمس، على ارتفاع يصل إلى 1800 م. ارتفاعه من 30-60 سم. ساقه

دقيقة منتصبة ومعمرة. أوراقه خضراء بيضاوية عريضة. أزهاره أرجوانية تنتظم في سنبلة عند نهاية الساق.

- الأجزاء المستعملة: الجذور والأوراق.
- العناصر الفعالة: بيتايين، دبغ، غلوكوزيد، صابونزيد، توريسين.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، قابض للأنسجة، طارد للبلغم، مساعد على الهضم، مقاوم للحمى، شافٍ للجروح، مقيّئ.
- التحضير: تغلى الجذور والأوراق بمعدل 50 غرام في لتر من الماء. ترفع عن النار ويستنشق البخار حارًا ما أمكن، مع تغطية الرأس بمنشفة. هذا المستحضر يمكن استعماله ثلاث مرات وذلك بإعادة تسخينه.
- الاستعمال الداخلي: يشار أولاً إلى ضرورة عدم استعماله بجرعات كبيرة لئلا يصبح خطراً على الصحة. غالبًا ما يستعمل القسطران بطريقة التبخير (تنشق بخار الماء المشبع بهذه المادة) وذلك لمعالجة التهابات المجاري التنفسية وانتفاخ الرئة. يستعمل أيضًا للتخلص من سموم التدخين، ولمعالجة النقرس واليرقان والقصور الكبدي.
- الاستعمال الخارجي: يوضع على الجروح والقروح والخراجات فيسرّع شفاءها.



كاسر الحجر

حب القلب - البزر الحجري - شِنْجِبار - عشبة اللآلئ

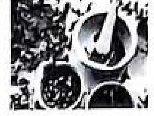
- الفصيلة: حمحميات.
- الوصف: نبتة صغيرة معمرة تكثر في الأراضي الكلسية حتى ارتفاع 1500 م. الطول 40–60 سم. الساق صلبة منتصبة مغطاة بالوبر. الأوراق خضراء بيضاوية رمحية مسننة مويّرة. الأزهار بيضاء منفردة تظهر عند إبط الورقة.

- الأجزاء المستعملة: كل الأجزاء، بما في ذلك البذور.
- العناصر الفعالة: معادن، لعاب نباتي، صبغيات ملونة، روتين.
- الخصائص العلاجية: مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل 16 غرام في نصف لتر من الماء، ويشرب خلال النهار لمعالجة حصى الكلية، وقلّة التبوّل، والنقرس.
- الاستعمال الداخلي: يوصف لإدرار البول.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل نقيعه لتنظيف العين من جسم غريب دخل إليها.

كاسر الحجر الحُبيبي

حَبّ القُلب (الفضة) - حَبّ الماش الهندي

- الفصيلة: كاسرات الحجر (تنبت بين الحصى).
- الوصف: نبات حولي، يعيش في الأراضي الرطبة الصوانية. الطول 15-50 سم. الساق منتصبة مزهرة. الأوراق جذرية، خضراء فاتحة، منقسمة إلى وريقات بيضاوية. الأزهار بيضاء، على شكل سنابل.
- الأجزاء المستعملة: الجذور، الأزهار.
- العناصر الفعالة: دبغ، كورامين، روح عطري.
- الخصائص العلاجية: مدر للحليب، مدر للبول، منظم للحيض، مضاد للسعال، طارد للبلغم، مفرغ للصفراء.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل أساسًا كمدر للبول (في حال الالتهابات البولية، والنقرس) ولزيادة إدرار حليب المرضعات. وهو نافع للحيض الخفيف، الروماتيزم، التهاب الشعب الهوائي المزمن، احتقان الكبد.





القطـرم

حشيشة القط – نعنع القط

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، ينبت في الأراضي المهملة وجوانب الطرقات، ولا يحب الارتفاعات. يتراوح طوله ما بين خمسين ومائة سنتيمترًا. ساقه وبرية منتصبة، تحمل أوراقًا عريضة محبحبة مسننة، خضراء رمادية. أزهاره بيضاء وأرجوانية.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: كرفاكرول، تيمول، لكتول، حمض النيبيتاليك.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، منشط، شافٍ للجروح، طارد للريح، منظم للحيض.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم
- الاستعمال الداخلي: يوصف القطرم لالتهابات الرحم. كما يوصف للفواق (الحازوقة)، والشهاق (السعال الديكي)، والسعال، وانتظام الحيض، وتسهيل الولادة، والوهن العصبي.
- الاستعمال الخارجي: للجروح. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.



الغفث القنبي

خدّ البنت – طُبّاق – قِنّب الماء – أوفاطوريون

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات معمر يعيش في الأراضي الرطبة والغابات المشمسة وعلى ضفاف السواقي، حتى ارتفاع 1800 م. يبلغ ارتفاعه 60–150 سم.



ساقه منتصبة حمراء. أوراقه محددة الرأس رمحية مسننة متقابلة وتنقسم إلى وريقات صغيرة. الأزهار حمراء منتظمة على شكل رؤوس مزهرة صغيرة.

- الأجزاء المستعملة: الجذور والأوراق.
- العناصر الفعالة: دبغ، صمغ، عطر، عنصر مرّ، حديد، نيترات البوتاسيوم، سيليس، أملاح كلسية، أوبارين، أحماض دهنية.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مليّن للمعدة، مفرغ للصفراء، منشط، منقّ للدم، شافٍ للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في كوب من الماء، ويؤخذ منه 2-3 فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: ممتاز لفتح الشهية وفي حالة الكسل الكبدي. يستعمل أيضًا في حالات الإمساك، وارتفاع ضغط الشرايين، وارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، والوهن.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة العُدّ الوردي والجروح. يستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويستعمل المستخلص على شكل كمادات.



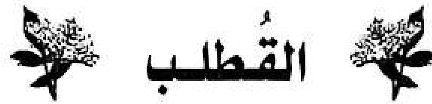
عنب الدب

قطلب زحاف - بقس صغير

- الفصيلة: خنلجيات.
- الوصف: موطنه الغابات وأراضي الجبال الصخرية حتى ارتفاع 2500 م. يتراوح طوله ما بين 15-30 سم. ساقه طويلة زاحفة على الأرض. أوراقه دائمة وصلبة، خضراء ولامعة. تنتظم أزهاره على شكل عنقود وردي اللون. ثمرته العنبية حمراء عند النضج.



- الأجزاء المستعملة: الأوراق والثمار العنبية.
- العناصر الفعالة: حمض الغاليك، دبغ، غلوكوزيد، حمض الماليك والسيتريك، أربوتوزيدن أربوتين، أورسون، إريكولين.
- الخصائص العلاجية: مدر للبول، مطهر، قابض للأنسجة، مسكن لأوجاع المجاري البولية.
- التحضير: استخلاص بالغلي، بمعدل معلقة كبيرة في ربع لتر من الماء.
- الاستعمال الداخلي: عُرف عنب الدب منذ وقت بعيد بخاصيته المدرّة للبول فاستُعمل لإزالة حصى المثانة. يستعمل أيضًا في الحالات التالية: التهاب المثانة، سلس البول، التهاب المجاري البولية، البيلة الدموية (وجود دم في البول)، تضخم البروستات.



القُطلب

قاتل أبيه - مشمش بري - بَجَ - فار - جنى

- الفصيلة: خلنجيات.
- الوصف: القطلب شجر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين خمسة وسبعة أمتار، أوراقه خضراء داكنة، مسننة، ودائمة. ثماره كروية الشكل، تصبح حمراء عند النضج. أزهاره عنقودية ذات لون وردي خفيف.
- الأجزاء المستعملة: الجذور، والأوراق، والثمار، والقشرة.
- العناصر الفعالة: دبغ والأربيتوزيد.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، مدرّ للبول، منقّ، ومطهر.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر القطلب مدرًا قويًا للبول ومنشطًا للدورة الدموية. يستعمل أيضًا في الحالات التالية: التهاب المثانة، التهاب مجرى البول، الإسهال، أمراض الكبد والكلية، تصلب الشرايين.



بسفايج

أضراس الكلب - شط الفول

- الفصيلة: سرخسيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الغابات والأراضي التي تكسوها الأشجار حتى ارتفاع 2000 م. الساق عبارة عن جذر وحيد تحت الأرض، تنطلق منه أوراق طويلة، مثلثة الشكل، لها أعناق. الأزهار صفراء.
- الأجزاء المستعملة: الجذر المجفف.
- العناصر الفعالة: خلاصة، دهنيات، دبغ، صمغ، صابونوزيد، لعاب نباتي، معادن، غليسيريزين، بوليبودين.
- الخصائص العلاجية: مفرغ للصفراء، مليّن للمعدة، طارد للبلغم، طارد للديدان.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل خصوصاً لمعالجة قصور الوظائف الكبدية. وهو نافع لحالات الإمساك، التهاب الشعب الرئوية المزمن، والأمراض الطفيلية.

فراسيون أبيض

حشيشة الكلب - شَرير - شنار - حشيشة الحمى

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: موطنه الأراضي البور الجافة والمشمسة. يتراوح طوله ما بين 30-70 سم. ساقه صلبة مستقيمة موبّرة. الأوراق بيضاء بيضاوية مسننة. الأزهار بيضاء صغيرة مجتمعة عند منبت الورقة.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة والأوراق.



- العناصر الفعالة: زيت عطري، عنصر مرّ، كولين، دبغ، لعاب نباتي، صابونين، صمغ، ملح البوتاسيوم، كالسيوم، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: منظم للحيض، طارد للبلغم، مقاوم للحمى، مسهّل للهضم، مسكن للألم، منشط للقلب، مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعقم ويسيّل الإفرازات في حال الالتهابات الرئوية، والتهابات الشعب الهوائية، الربو، السعال. وهو نافع أيضًا لعدم انتظام دقات القلب، وقلة البول، والبدانة، والأرق، والسلوليت، وارتفاع الحرارة.

الفراسيون الأسود

بلوطة - بلوطة كريهة

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبتة معمرة، ذات رائحة كريهة، تنبت في الأراضي البور، ويبلغ ارتفاعها 60-80 سم. مستقيمة الساق، أوراقها عريضة مسننة. أزهارها وردية منتظمة في كبيبات.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، صابونوزيد، زيت عطري، عناصر مُرّة، حمض الغاليك، كولين، كلتون، فيتوسترول.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مسكنة للألم، مدرّة للصفراء.
- التحضير: تنقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: البلوطة مهدئة للاضطرابات العصبية (قلق، اضطراب النوم). تستعمل أيضًا: لطنين الأذن، التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين، الوهن، وانقطاع الطمث بعد سن اليأس.



- الاستعمال الخارجي: لمداواة الجروح. استخلاص بالغلي، بمعدل 30 في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.

الكاشم الرومي

كاشن - أَنجُدان رومي - ليفسطيقون

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي البور حتى ارتفاع 1800 م. يتراوح طوله ما بين متر واحد ومتر ونصف. الساق مستقيمة مزهرة. الأوراق خضراء قاتمة لماعة، عريضة ومثلثة الشكل. الأزهار صفراء منتظمة على شكل خيمات.
- الأجزاء المستعملة: الجذور، البذور، الأوراق.
- العنصر الفعالة: عطر، تربينول، فيتامين C، دبغ، صمغ، كومارين، حمض البنزوييك.
- الخصائص العلاجية: مدر للبول، طارد للريح، منظّم للحيض، منشّط للقلب.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل لانتفاخ البطن، التهاب الكلية، كسل الكبد، قلة الحيض، الأوديما (انحباس الماء في الجسم)ن اضطراب دقات القلب.

قِمام آسي

أُويس - عنب الأحراج - خلنج

- الفصيلة: خلنجيات.

- الوصف: موطنه الغابات والمناطق الجبلية حتى ارتفاع 2500 م. ساقه منتصبة. الأوراق خضراء داكنة، بيضاوية صغيرة ومسننة. الأزهار وردية ناعمة منفردة أو مزدوجة. الثمار عنبية سوداء.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والثمار.
- العناصر الفعالة: صبغيات، معادن، دبغ، فيتامين A و C، غليكوكينين، أربوتين، حمض، فلافونات، بكتين.
- الخصائص العلاجية: مضاد للإسهال، مضاد للنزف، منشط، خافض للسكر، قابض للأنسجة، ومطهر.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر القمام الآسي مادة طبيعية ممتازة لإبادة الجراثيم، وهو نافع لحالات الإسهال، الالتهابات المعوية، الوهن، اعتلال القولون، داء العُصيّات القولونية، اضطراب الرؤية، والسكري.
- الاستعمال الخارجي: لمداواة القُلاع، والعُد الوردي، والأكزيما. يستعمل على شكل كمادات ولوسيون.

البُقْنُقومون

جريبَـه

- الفصيلة: دبساسيات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي الرطبة حتى ارتفاع يزيد على 2000 م. الطول 20-50 سم. الساق ملساء، كثيرة الفروع العمودية. الأوراق رمحية مسننة، متقابلة، مغطاة بالزغب. الأزهار زرقاء بنفسجية، منتظمة على شكل كرات معزولة. الجذمور يميل إلى السواد، يكاد يظهر عند ساق النبتة.



- الأجزاء المستعملة: الجذور، الأوراق.
- العناصر الفعالة: نشاء، أملاح معدنية، صابونوزيد، دبغ، سكابيوزيد.
- الخصائص العلاجية: طارد للبلغم، منشد، شافٍ للجروح، معرّق، مضاد للحكة، قابض للأنسجة، مضاد للسعال، مسهل للهضم، مدر للعاب.
- التحضير: ينقع منه 10 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: البقنقومون منقّ جيد للجسم، خصوصًا في حالة الالتهابات الجلدية. وهو نافع لمعالجة عسر الهضم، جفاف الفم، الربو، التهاب الشعب، الزكام، وذات الرئة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الحمو، الأكزيما، الحكّة، الإفرازات المهبلية والرحمية، القلاع. يستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون فاتر.

الجنسنغ

- الفصيلة: أراليات.
- الوصف: جذر عشبي، موطنه الأصلي الصين وكوريا واليابان والنيبال.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: صابونوزيد، ستروييد، باناجين، باناكيلون، باناكسبوجينول، فيتوسترين.
- الخصائص العلاجية: منشط، مثير للشهوة الجنسية، فاتح للشهية، مسهّل للهضم، مسكن للألم، مقاوم للحمى.
- التحضير: يؤخذ كعلاج بمعدل غرام واحد في اليوم مدة عشرة أيام.



- الاستعمال الداخلي: معروف بخصائصه المنشطة، ويسمى أيضًا (جذر الشباب الدائم) والحياة المديدة. فهو يقاوم الوهن العام، فينشط الهضم والدورة الدموية كما يقاوم العجز الجنسي.



القنطريون

قنطريون عنبري - زهرة العريس - العنبر العادي - حشيشة النور

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات ثنائي الحول (يعيش سنتين)، نجده في حقول الحبوب والأراضي الخصبة على ارتفاعات تصل إلى 1800 م. يبلغ ارتفاعه 39-80 سم. ساقه صلبة مضلعة ومغطاة بالزغب. أوراقه مستدقة، طويلة، خضراء رمادية. أزهاره شديدة الزرقة ومنتظمة على شكل رؤيسات.
- الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها، الأزهار، البذور.
- العناصر الفعالة: دبغ، أنثوسيانين، بيلارغونين، غليكوزيد، سنتورين.
- الخصائص العلاجية: منقّ، مهدئ، مسهل (مليّن)، مدر للبول، مقاوم للحمى، قابض للأنسجة، مضاد للروماتيزم.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء. ويستعمل على شكل كمادات، أو للعناية الخارجية.
- الاستعمال الداخلي: يوصف القنطريون لإزالة الاحتقان، ولمعالجة الروماتيزم، واليرقان.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل لمعالجة الرمد، والجدجد (شحاذ العين)، والتهاب غشاء الفم، وللعناية بالجلد وجلدة الرأس.



القنطريون الصغير

مرارة الحنش - الطرطر - حشيشة الحمى

- الفصيلة: جنطيانيات.
- الوصف: نبات ثنائي الحول، يعيش في الحقول والغابات حتى ارتفاع 1500 م. يتراوح طوله ما بين 10-50 سم. ساقه دقيقة ومنتصبة. أوراقه خضراء شاحبة، طويلة مستدقة، تنتظم عند قاعدته على شكل وردة. أما أوراق الساق فأصغر حجمًا ومتقابلة. أزهاره وردية مجتمعة في أعلى الساق على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: صمغ، لكتون، هيتيروزين.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، طارد للريح، منشط، مقاوم للحمى، مساعد على الهضم، منقّ للدم.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم بين الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: منشط ومسهل للهضم. مفيد في حالة القصور الكبدي والنقاهة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة تقرح الدوالي والجروح وتساقط الشعر. استخلاص بالغلي، بمعدل 500 غرام في لتر من الماء. ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.

البوصير

آذان الدب

- الفصيلة: خنازيريات.



- الوصف: نبات ثنائي الحول، يتراوح ارتفاعه ما بين 80 سم ومترين. ينبت في الأراضي البور على أطراف الحقول في مناطق يصل علوها عن سطح البحر إلى 500 م. ساقه مستقيمة، وأوراقه كبيرة بيضاوية الشكل مغطاة بالوبر. أزهاره صفراء شاحبة منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، لعاب نباتي، صابونوزيد.
- الخصائص العلاجية: مطرّ للجلد، منقّ، معرّق، مسكن للألم، طارد للبلغم، مدر للبول.
- التحضير: ينقع بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: توصف في حالة التهاب الشعب الرئوية، باعتبارها مهدئة ومسهلة لطرد البلغم. توصف أيضًا للربو، والسعال، والتهاب المثانة، والمغص، والإسهال، والبواسير.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الدمامل، والحروق، والحمو، وتشقق الجلد الناجم عن البرد، والتقرحات، والحكّة. يستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادت.



الخزامى - لافاندر

خزم - هَنان - خيري البر

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات قوي نشط، ينمو في الأراضي الجافة الكلسية المشمسة، حتى ارتفاع 1800 م. يتراوح طوله ما بين 30-60 سم. إنه نبات طفيلي



فروعه منتصبة. الأوراق رمحية مسننة، رمادية إلى خضراء. الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.

- الأجزاء المستعملة: الأزهار والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: عنصر مرّ، مادة عطرية، كومارين.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، طارد للريح، مفرغ للصفراء، منشط، معرّق، مدر للبول، لائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر الخزامى مطهرًا ومضادًا للتشنج في حالات الزكام، والربو، والسعال الديكي، والعصبية، والقلق، والحمى، والأرق، وقلة البول، والدوار (الدوخة).
- الاستعمال الخارجي: للحكة الشديدة، والجروح الجلدية، والإفرازات المهبلية، وتطهير الفم، والعناية بالشعر، والحروق، والأكزيما، والصلع. يستعمل النقيع على شكل لوسيون، وبالغرغرة لتطهير الفم.

القيصوم الأنثى

مهرَب الحيّات

- الفصيلة: مركبات.
- الوصف: نبات حولي، يعيش في الأراضي الصخرية والتلال القاحلة الكلسية. الطول 20-50 سم. الساق خشبية ينطلق منها كثير من الفروع المنتصبة. الأوراق بيضاء، صغيرة، ضيقة، مسننة، مغطاة بالزغب. الأزهار صفراء، أنبوبية، ذات كرات في أطراف الفروع.

- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة، الأوراق، البذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صمغ، دبغ، عنصر مرّ، مادة قلوانية.
- الخصائص العلاجية: طارد للديدان، منظم للحيض، مضاد للتشنج، منبّه.
- التحضير: تؤخذ 5 غرامات من بذوره المسحوقة صباحًا على الريق.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل بشكل رئيسي لطرد الديدان المعوية، وهو نافع أيضًا في حالتي الإرهاق وغزارة الحيض.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة لسعات الحشرات. يستعمل مسحوق البذور، أو مسحوق الأوراق والأطراف المزهرة المجففة، في مكان اللعسة. كذلك يستعمل لحماية الألبسة من الحشرات، فتعلق باقات منه في خزانات الألبسة ويوضع منها بين الألبسة الصوفية.

الكرمة الحمراء

عريشة - كرم - عنب - دالية

- الفصيلة: كرميات.
- الوصف: نبتة منتشرة في جميع أنحاء البلدان ذات الطقس المعتدل. الساق معترشة على الأرض، ذات فروع. الأوراق طويلة، متعددة الفصوص، قلبية الشكل، مغطاة بالزغب على صفحتها السفلى، حمراء. الأزهار صغيرة منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عناقيد عنب.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: دبغ، سكريات، فيتامين C، صبغيات ملونة، كولين، إينوسيتول.
- الخصائص العلاجية: منشطة للأوردة، قابضة، مدرة للبول، منقية، منبهة، خافضة للكوليسترول، مطهرة، مضادة للنزف، مضادة لفقر الدم.



- التحضير: تنقع ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء، وتؤخذ صباحًا على الريق.

- الاستعمال الداخلي: قابضة جيدة، ومقاومة للسلوليت. وهي نافعة أيضًا لحالات التحصّي، الاستحاضة، الدهن، فقر الدم، ارتفاع معدل الكوليسترول، البواسير، الإمساك، اضطرابات الدورة الدموية، النزيف، الدوالي، التهاب الأوردة.

- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، الرمد، الغُد الوردي، السلوليت. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.



بوغلصن

حمحم زائف - لسان الثور المخزني

- الفصيلة: حمحميات.

- الوصف: ينبت في الأراضي البور، ولا سيما الكلسية منها. ساقه معمرة، منتصبة فوق الأرض بطول 30-70 سم، متصلة بجذمور (جذر وحيد) تحت الأرض، ومغطاة بالوبر. أوراقه بيضاوية مسننة ومغطاة بالوبر. الأزهار زرقاء منتظمة على شكل عناقيد.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الأزهار.

- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، قلواني، نيترات البوتاسيوم، كولين، الألنتوين.

- الخصائص العلاجية: مدر للبول، مطر للجلد، مليّن للمعدة، ومعرّق.

- الاستعمال الداخلي: يستعمل بطريقة مشابهة لطريقة استعمال لسان الثور. إلى ذلك فهو مفيد لالتهاب الكلية والسعال والزكام.

خلنج

حشيشة المكنسة - أريقي (يونانية) ينبرن

- الفصيلة: خلنجيات.
- الوصف: تنبت في الغابات والأراضي الغنية بالأحماض أو ذات التربة الرملية الصوانية، على ارتفاعات تصل إلى 2500 م. وهي نبتة منتصبة الساق، أوراقها دائمة، خضراء داكنة، صغيرة ومستدقة. أزهارها وردية منتظمة على شكل عناقيد.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: دبغ، إريكولين، إريسينول، أربوتين، حمض الفوماتيك والسيتريك، كاروتين، صمغ، نشاء.
- الخصائص العلاجية: مدرة للبول، منقية للدم، مطهرة، قابضة للأنسجة، مقاومة للروماتيزم.
- التحضير: تنقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل حشيشة المكنسة بشكل رئيسي كمادة مدرّة للبول ومطهرة للمجاري البولية، وخصوصًا في حالة التهاب المثانة. تستعمل أيضًا في حالات: البول الزلالي، النقرس، سلس البول، التهاب الكلية، والروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: للحمو وحب الشباب. يحضّر زيت الخلنج، وذلك بأن تُنقع الأزهار الطازجة بمعدل 80-100 غرام في نصف لتر من زيت الزيتون مدة 8 أيام على الأقل. يحفظ في أوعية مقفلة، وتمسح مواضع الحمو وحب الشباب بقطنة مبللة بهذا الزيت مرة في اليوم.



رجل الأسد

الكمالية - لوف السباع - حشيشة الفضة

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: نبتة معمرة. تنبت خصوصًا في الأماكن الباردة والرطبة. يمكن أن يصل طولها إلى 30 سم، وتحمل أوراقًا كبيرة مسننة. أزهارها صغيرة، خضراء فاتحة ومصرّة.
- الأجزاء المستعملة: جميع أجزاء النبتة.
- العناصر الفعالة: دبغ، حمض الإلاجين، حمض اللوثايين، صمغ، صابونين.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، مقوّ، مساعد على الهضم، لائم للجروح، داخلي وخارجي.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل بالدرجة الأولى كمادة قابضة ومضادة للإسهال. ويستعمل أيضًا في الحالات التالية: التهاب البلعوم والتهاب اللوزتين، اضطراب الطمث، السكري، التهاب الأمعاء، التشنج، انتفاخ البطن، تصلب الشرايين، الروماتيزم، السمنة، الصداع، والاحتقان الكبدي ولتسهيل الولادة.
- الاستعمال الخارجي: لتطهير الجروح. ينقع بمعدل 40 غرام في لتر من الماء مدة عشر دقائق. ويستعمل النقيع باردًا أو فاترًا على شكل لوسيون أو كمادات.



الــزان

عيش السواح - فَيْقُس

- الفصيلة: الزانية.
- الوصف: شجر كبير معمر، يعيش في الغابات والأراضي الرطبة حتى ارتفاع 1800 م. يبلغ ارتفاعه 35-40 م. جذعه أسطواني مستقيم، ذو قشرة ملساء رمادية. الأوراق خضراء فاتحة لماعة بيضاوية، أطرافها متماوجة، ومغطاة بزغب ناعم. الأزهار بيضاء مصفرة على شكل ذيل.
- الأجزاء المستعملة: القشرة.
- العناصر الفعالة: دبغ (في اللحاء)، كريوزوت (في الخشب).
- الخصائص العلاجية: مطهر، فاتح للشهية، قابض للأنسجة، مقاوم للحمى، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها، طارد للديدان.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل قشرة الـزان لخصائصها القابضة والمنشطة. وهو نافع في حالات ديزنتيري (الإسهال الناجم عن طفيليات معوية)، والالتهابات الرئوية، والطفيليات المعوية، والملاريا.
- الاستعمال الخارجي:والعناية بالجلد. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون.

السرفيل

بقدونس شتوي - بقدونس إفرنجي

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: يزرع في البساتين، ويبلغ طوله 50 سم. أوراقه خضراء لامعة عطرية. أزهاره وردية وبيضاء، منتظمة على شكل خيمات.

- الأجزاء المستعملة: النبتة بكاملها من دون الجذور.
- العناصر الفعالة: مادة عطرية، استراغول، فيتامين C، غليكوزيد، أبيوسيد.
- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، منشط لإفراز الصفراء، منقّ للدم، مدرّ للبول، منبه، مضاد للوهن.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة متوسطة من السرفيل في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين إلى ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر السرفيل فاتحاً للشهية ومدرًا للبول. يستعمل أيضًا لمعالجة اليرقان، الصداع الناجم عن اضطرابات كبدية، الاضطرابات البولية، التهاب الشعب الرئوية والنزلة الصدرية.
- الاستعمال الخارجي: يساعد على التئام الجروح، ويستعمل لمعالجة الحكة ولسعة الحشرات والتهاب الجفون. ينقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، ويستعمل النقيع على شكل كمادات.



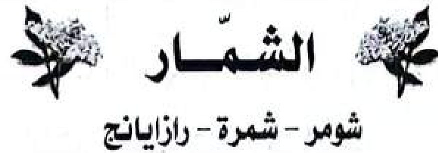
رعي الحمام المخزني



رعي الحمام - حشيشة الأوجاع

- الفصيلة: أرثديات.
- الوصف: نبات معمر، ينتشر في الأراضي البور وعلى جوانب الطرقات حتى ارتفاع 1600 م. الطول 30-70 سم. الساق رقيقة، منتصبة، مربعة، مع أغصان دقيقة. الأوراق متقابلة، مسننة، متطاولة. الأزهار ليلكية، سنبلية، منتشرة على طول الأغصان.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: لعاب نباتي، فربينالوزيد، فربنين، صابونين، دبغ.

- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، قابض، مقاوم للحمى، منشط، مدر للحليب، خافض للضغط، شافٍ للجروح، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ منه فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: مساعد على الهضم، ويستعمل لمعالجة الآلام العصبية الحادة، أوجاع المعدة، نقص إدرار الحليب، ارتفاع الضغط الشرياني، الحمى، الروماتيزم، داء الشقيقة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الكدمات والرضوض، الجروح، السلوليت، التواء المفاصل. ينقع بمعدل 100 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون وكمادات.



الشمّار

شومر - شمرة - رازيانج

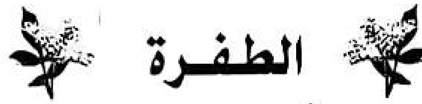
- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: نبات معمر، ثنائي الحول، يعيش في الأراضي البور والتلال الجافة. ارتفاعه 1-2 م. ساقه خضراء كثيرة التفرع. أوراقه خضراء إلى زرقاء، قاتمة ولماعة. أزهاره صفراء على شكل خيمات. الثمرة رمادية قاتمة، محززة، مغزلية الشكل.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق،الجذور، الثمار.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، معادن، فيتامينات (A, B, C).
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، منشط، طارد للديدان، لائم للجروح، مدر للبول، مدر للحليب، طارد للريح.



- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء. ومستخلص أوراقه مفيد لتنشيط الجسم عامة والكبد خصوصًا. كذلك يمكن نقعه بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

- الاستعمال الداخلي: جذور الشمار مدرة للبول ومنشطة للدورة الشهرية. يستعمل أيضًا في حالات فقد الشهية للطعام، بلع الهواء، الغثيان، عسر الهضم، الإرضاع، البدانة، السعال، الزكام، القصور الجنسي، والبرودة الجنسية.

- الاستعمال الخارجي: للشقيقة (الصداع النصفي) والتهاب العيون. استخلاص بالغلي، بمعدل 50 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل لوسيون أو كمادات.



الطفرة

آذان الفأر - حرّيشة - حلّبوب - حشيشة الغراب - هيراسيوم أزغب

- الفصيلة: مركبات.

- الوصف: تعيش في الأراضي الجافة المشمسة، حتى ارتفاع يتجاوز 2500 م. يبلغ طولها 10-25 سم. الساق منتصبة، موبرة، من دون أوراق. الأوراق على شكل باقة منتشرة على الأرض، رمادية من الأسفل، بيضاوية متطاولة، مغطاة بشعيرات شائكة. الأزهار صفراء فاتحة.

- الأجزاء المستعملة: النبتة بأكملها.

- العناصر الفعالة: دبغ (عفص)، منغنيز، لعاب نباتي، عنصر مرّ، فيتامين C، بيلوسلين، مضاد حيوي، فلافون.



- الخصائص العلاجية: مضادة للالتهاب، قابضة، منبهة، مفرغة للصفراء، مدرة للبول.
- التحضير: تنقع بمعدل 50 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: استعمالها الرئيس لدرّ البول وذلك في حالات ظهور حمض البوليك أو الأوريا أو الحصى أو الزلال في البول. وتستعمل أيضًا لمعالجة السلوليت، وارتفاع الضغط، والأوديما (انحباس الماء في الجسم).



الزوفا اليابس

حِسْل - جَسْمي - أشنان داود

- الفصيلة: شفويات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الأراضي الكثيرة الحصى حتى ارتفاع 2000 م. ساقه منتصبة متفرعة. أوراقه صغيرة رمحية مسننة. الأزهار زرقاء بنفسجية تنتظم على شكل سنبلة.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق والأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، معادن، غليكوزيد، دبغ، كولين، صابونين، هيزوبين.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، فاتح للشهية، طارد للريح، مهدئ للسعال، طارد للبلغم، مدر للبول، مفرغ للصفراء، مخفف لاحتقان الأنسجة، لائم للجروح، منقّ للدم.
- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء. ويؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.



- الاستعمال الداخلي: علاج ممتاز للالتهابات التنفسية. مفيد أيضًا لعسر الهضم، وبلع الهواء، وانتفاخ البطن.
- الاستعمال الخارجي: للرضوض والكدمات والأكزيما والتهاب الجلد. يستخلص بالغلي بمعدل 80 غرام في لتر من الماء. يستعمل المستخلص على شكل كمادات، أو بالغرغرة. كذلك يمكن استعمال كمادات من أوراقه.



السفندلين

غيطل - هرقلية - دلدُع - عشبة الشيطان - رجل الدب

- الفصيلة: خيميات.
- الوصف: ينبت في الحقول والغابات على ارتفاع يصل إلى 1800 م عن سطح البحر. يتراوح ارتفاعه ما بين نصف متر ومتر ونصف. ساقه منتصبة ومعمرة. أوراقه كبيرة، مسننة، مغطاة بالوبر. أزهاره بيضاء تنتظم في خيمات.
- الأجزاء المستعملة: الجذور، الأوراق، البذور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، فوكوكومارين، أوكتانول، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مثير للشهوة الجنسية، مساعد على الهضم، منبه، خافض للضغط، منظم للحيض.
- التحضير: ينقع بمعدل ملعقة كبيرة في ربع لتر من الماء المغلي، ويؤخذ بمعدل 3-6 فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل السفندليون كمنشط ومنبه (عند الإحساس بالوهن) وهو مثير للشهوة الجنسية (لمن يعاني من البرودة والعجز). يستعمل أيضًا لحالات ارتفاع الضغط، عسر الهضم، قلة دم الحيض.



عرقون

كاسر النظارات - دواء العين (المصاب بالميوبي) - بهجة العيون

- الفصيلة: خنازيريات.
- الوصف: نبات سنوي صغير، يعيش في الحقول والمساحات الخضراء وفي فرجات الغابات المشمسة. يبلغ طوله 5-30 سم. ساقه منتصبة متفرعة. أوراقه بيضاوية، خضراء رمادية، متقابلة ومسننة. أزهاره بيضاء موشحة بالبنفسجي، تنتظم على شكل عنقود في طرف الساق. ثماره كبسولية الشكل.
- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، مادة ملونة، أوكيبوزيد، غليكوزيد، صمغ.
- الخصائص العلاجي: مسكن للألم، مضاد للالتهاب، قابض للأنسجة.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف للرشح، والنزلة الصدرية، والتهاب البلعوم، والتهاب الجيوب الأنفية، والرمد، والتهاب الفم، والقصور الكبدي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرمد والتهاب الجفن والقرنية. يستخلص بالغلي، بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل كمادات.



زرواند طياني

آرسطولوخيا (المفيد للنفساء) - مسمقار - سم الأرض

- الفصيلة: زراونديات.
- الوصف: نبتة معمرة، نجدها في بلدان البحر الأبيض المتوسط، وفي الأراضي الكلسية وبين كروم العنب المعرضة للشمس. منتصبة الساق،



ويتراوح طولها ما بين 30-70 سم. أوراقها كبيرة، على شكل قلب مقلوب. أزهارها خضراء مائلة إلى الصفرة، وتظهر عند منبت الأوراق.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق، والأرومة اليابسة (ما يبقى من النبتة في الأرض بعد قطعها).
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، صمغ قلوي.
- الخصائص العلاجية: قابض للأنسجة، منظم للحيض، مقوّ، ولائم للجروح.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يشتهر الزراوند بقدرته على تسهيل عملية الولادة وتنظيم الدورة الشهرية. يُستعمل أيضًا لمعالجة التهاب المفاصل، والنقرس، والروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: للجروح، والحكة، والتهاب الجلد. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات.



الفُوّة

فوّة الصباغين - أحمر الصباغين

- الفصيلة: فُوّيات.
- الوصف: نبات معمر، ينبت في الأراضي الكلسية. يتراوح طوله ما بين 50-100 سم. ساقه زاحفة على الأرض أو متسلقة، متفرعة، مزودة بشويكات معقوفة. الأوراق رمحية مسننة، منتظمة في دوارات تضم كل منها ست أوراق. الأزهار صفراء، صغيرة، منتظمة على شكل عناقيد. الثمار عنبية سوداء.
- الأجزاء المستعملة: الجذور.

- العناصر الفعالة: حمض الروبريتريك، روباسين، غليكوزيد، حمض السيتريك، والماليك، هيتيروزيدات الأنتراكينونيك.
- الخصائص العلاجية: قابضة للأنسجة، مدرة للصفراء، مدرة للبول، مضادة للالتهاب، منشطة، مليّنة للمعدة، فاتحة للشهية.
- التحضير: تستخلص الجذور بالغلي، بمعدل 10 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ المستخلص بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: تستعمل جذور الفوّة لخصائصها المدرة للبول والمضادات للالتهابات في حالات التحصّي الكلوي، والتهاب الكلية والمثانة، وضد الروماتيزم. وهي مضادة للإمساك، ومسهلة للولادة.



الندغ

صعتر البر - زعتر فرنجي - قاتل النحل

- الفصيلة: شفويات
- الوصف: نبات حولي، يعيش في الهضاب الجافة القاحلة. الطول 10-30 سم. الساق صاعدة أو منتصبة، ذات فروع كثيرة. الأوراق قاسية، ضيقة، رمحية مسننة، خضراء رمادية، لامعة. الأزهار بيضاء أو ليلكية منتظمة على شكل سنابل.
- الأجزاء المستعملة: الأطراف المزهرة.
- العناصر الفعالة: روح عطري، كارفاكرول، سيمان، حمض الفوسفوريك، كبريت، أنزيم، فينول آزوتي.
- الخصائص العلاجية: مسهّل للهضم، منشط، طارد للديدان، مثير للشهوة الجنسية، مضاد للتشنج، طارد للبلغم، مطهر، مضاد للإسهال.



- التحضير: ينقع بمعدل 20 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف كمنشط للهضم ولوظائف الأمعاء. وهو نافع للإسهال، اعتلال القولون، انتفاخ البطن، التهاب اللوزتين، الوهن، التهاب القصبة، البرودة الجنسية، العجز الجنسي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة لسعات الحشرات والتهابات الجلد. يستعمل النقيع على شكل لوسيون وكمادات، كما يستعمل غرغرة.

عروق الصباغين

بقلة الخطاطيف - شجر الخطاطيف - حنطة برية - عروق صقر - مِمِران

- الفصيلة: خشخاشيات.
- الوصف: تنبت في الأراضي الرطبة غير المشمسة. يتراوح ارتفاعها ما بين 20-100 سم. ساقها منتصبة، مغطاة بالوبر، هشة (سهلة الانكسار). أوراقها خضراء فاتحة، مفصصة ومسننة. الأزهار صفراء ذهبية.
- الأجزاء المستعملة: جميع الأجزاء.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، دبغ، مادة ملونة، أوكيبزيد، غليكوزيد، صمغ.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مضاد للالتهاب، قابض للأنسجة.
- التحضير: ينقع بمعدل 15 غرام في لتر من الماء، ويؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يوصف للرشح، والنزلة الصدرية، والتهاب البلعوم، والتهاب الجيوب الأنفية، والرمد، والتهاب الفم، والقصور الكبدي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرمد والتهاب الجفن والقرنية. يستخلص بالغلي، بمعدل 40 غرام في لتر من الماء، ويستعمل على شكل كمادات.

النيلوفر

نينوفر - عرائس النيل - حشيشة السمك

- الفصيلة: نيلوفريات.
- الوصف: نبات مائي، موطنه الأنهار والمستنقعات والمياه الراكدة. ساقه تحت الماء، أعناقه طويلة أسوانية. أوراقه عريضة، تشبه شكل القلب، مفروشة على سطح الماء. الأزهار بيضاء.
- الأجزاء المستعملة: الأزهار والجذمور.
- العناصر الفعالة: دبغ، قلوانيات، غليكوزيدات، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مهدئ، مضاد حيوي، منشط للقلب.
- التحضير: تنقع ملعقة صغيرة من زهر النيلوفر في فنجان من الماء، ويؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: يستعمل بشكل رئيسي كمهدئ للنشاط الجنسي، والأعصاب، وفي حالة التكزز، ويستعمل في حالة اضطرابات النوم. مستخلص جذوره منشط، ومنظم للوظائف المعوية.
- الاستعمال الخارجي: للبقع الحمراء في البشرة، وجروح الجلد، والعُدّ الوردي، وإفرازات الرحم والمهبل، وللعناية بالشعر. يغلى بمعدل 5 زهرات مجففة في ربع لتر من الماء، ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات.

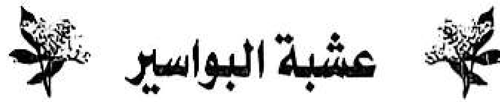
الفَوْقَس الحويصلي

- الفصيلة: فوقسيات.
- الوصف: طحلب أخضر، طوله يتراوح ما بين 15-100 سم. له مَشَرة مسطحة (شكل النبات الذي لا نميز فيه جذرًا أو ساقًا أو زهرًا)، ورقية



الشكل، وحويصلة صغيرة مملوءة بالهواء متصلة بالصخرة بواسطة رقاقة قاعدية ذات أظافير (جذور تتشبث بواسطتها النباتات بالصخور).

- الأجزاء المستعملة: المشرة كلها.
- العناصر الفعالة: يود، بروم، كالسيوم، فلور، معادن، فيتامينات (A, B, C, E)، حوامض أمينية.
- الخصائص العلاجية: مليّن للمعدة، منبه، مضاد للروماتيزم، مضاد للسلوليت.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل ملعقة كبيرة في كوب كبير من الماء، ويؤخذ قبل الوجبات.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة تضخم الغدة الدرقية، والإمساك، والروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة السلوليت، والبدانة، والصدفية. 50 غرام من الفوقس في ماء حوض الحمام (مغطس).



عشبة البواسير

ماميران صغير - صُفَي - كف السبع - زر الذهب

- الفصيلة: حوذانيات (شقاريات).
- الوصف: نبتة صغيرة تعيش في الأراضي الرطبة والغابات والأدغال حتى ارتفاع 1700 م. الطول 10-30 سم. ساقها مجوفة، رخوة، تفترش الأرض. الأوراق خضراء زاهية على شكل قلب. الأزهار صفراء ذهبية.
- الأجزاء المستعملة: الجذور والأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت عطري، صابونين، حمض البالميتيك، فيكارين، فيتامين C.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مضادة للالتهابات.

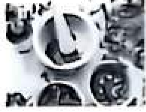


- الاستعمال الداخلي: نظرًا لانتماء هذه العشبة إلى فصيلة الحوذانيات فإنها تحتوي على مواد سامة. لذا يتوجب الحذر من استعمالها داخليًا. وإذا ما أردنا أكل أوراقها، فيفضل اختيار الأوراق الفتية قبل تفتح الأزهار.
- الاستعمال الخارجي: يخصص الجذر فقط للاستعمال الخارجي. يستخلص بالغلي (40 غرام لكل لتر ماء) ويستعمل على شكل لوسيون أو كمادات للبواسير والدوالي.

عشبة القوى المنتصبة

مقويه - بنطافلن

- الفصيلة: ورديات.
- الوصف: نبات معمر، يعيش في الحقول والغابات. الطول 10-30 سم. الساق منتصبة أو ممتدة على الأرض، متفرعة. الأوراق ذات أعناق مسننة، متعاقبة. الأزهار صفراء، صغيرة، منفردة. الجذمور سميك.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور (الجذر الوحيد الغليظ) المجفف.
- العناصر الفعالة: دبغ، تورمنتول، صبغيات ملونة، نشاء.
- الخصائص العلاجية: قابض، لائم للجروح، قاطع للنزف، مقاوم للحمى.
- التحضير: يستخلص بالغلي، بمعدل 30 غرام في لتر من الماء، وتؤخذ منه ثلاثة فناجين في اليوم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الإسهال، والإفرازات المهبلية والرحمية، والتهاب الرحم، وبصق الدم، والبواسير، والنزف.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرضوض والكدمات، الحروق، القُلاع، والإفرازات المهبلية. نفس التحضير السابق، يستعمل على شكل لوسيون وحقن.



عود الوج

- الوصف: ينمو عود الوجّ، الذي يعتقد أن منشأه الهند، في أنحاء كثيرة من العالم. وهو يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأفلاج وإلى جانب البحيرات والأنهار وفي الأماكن السّبِخة. يتم استنباته في الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كتل الجذامير وإعادة زراعتها في المياه الضحلة. وتجنى الجذامير عند الحاجة. عود الوجّ له شهرة قديمة كمقوّ ومنبه. وهو عشبة هامة في الطب الأيورفيدي. كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة. جذموره علاج قيّم للهضم. ومقوّ للجهاز الهضمي. وهو فاتح للشهية ويلطف الهضم ويفرّج الريح ويخفف عسر الهضم والمغص. ولعود الوجّ مذاق مرّ وعطري قوي.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار، تربينات أحادية نصفية (الوجّ الأمريكي فقط)؛ الأسارون (باستثناء الوجّ الأمريكي)، صابونينات، عنصر مرّ (الأكورين) لثأ.
- الخصائص العلاجية: طارد للريح، مفرّج للتشنجات العضلية. مقوّ، يزيد التعرّق، منبه.

الخولَنْجان الصغير

- الوصف: منشأه المناطق العشبية في جنوبي الصين وجنوب شرقي آسيا عمومًا، وهو اليوم يزرع كتابل ودواء في كثير من أنحاء آسيا المدارية. ويزرع بتقسيم الجذامير وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى تربة مجففة جيدًا ومكان ظليل. تجنى الجذامير من النبتة التي يبلغ عمرها

4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع، يمكن استخدامها طازجة أو مجففة. وهي عشبة مدفئة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء فصيلة الزنجبيليات. له رائحة عذبة وطعم تابليّ معتدل، وهو مناسب لكل الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد أُدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوف الألماني هيلدغارد بمثابة تابل الحياة الذي حبانا به الله ليدفع عنا المرض.

- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: زيت عطري (1٪) يحتوي على الألفابينين والسينيول واللينالول، لاكتونات التربينات الأحادثة النصفية (الغالنغول والغالنغين).
- الخصائص العلاجية: مقوّ هضمي ومدفئ، طارد للريح، مضاد للفطر، منبّه، يحول دون القيء.
- الاستعمال الداخلي: لتحسين الهضم، يؤخذ من الصبغة 20 نقطة مجففة في 100 مل من الماء 3 مرات يوميًا. ولدوار السفر يؤخذ مغلي الجذر.

الخلة

- الوصف: منشأها شمال أفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط. وقد وُطّنت في أستراليا وأمريكا الجنوبية. تنمو الخلّة من البذرة وتزرع على نطاق واسع. تجمع الثمار الدقيقة التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تمامًا. وهي برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المرّ لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المطبخية. إنها مرخّ فعال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية. وقد أكدت الأبحاث العلمية صحة هذا الاستخدام



المأثور. تحتوي الخلة على الخِلّين الذي تستخرج منه أدوية مأمونة لعلاج الربو.

- الأجزاء المستعملة: النبتة الغضة المثمرة، البذور.
- العناصر الفعالة: الخلّين (1٪)، الفيزناجين، غليكوزيد الخلّولن زيت طيّار (0.2٪)، فلافونيّات، ستيرولات.
- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج، مضادة للربو، مرخّية.
- الاستعمال: لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يولّد عوارض مثل الغثيان والصداع والأرق. وهي خاضعة لقيود قانونية في بعض البلدان. يمكن استخدام المسحوق الذي يصفه الأطباء والعشّابون الطبيون لعلاج الذبحة. أو النقيع الذي يلطف الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى.

الأرطماسيا الصينية

الشيح الصيني

- الوصف: ينبت الشيح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا. ويزرع في شرقي الصين. يتم تكثير العشبة عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار. وكان الشيح الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعًا آخر من الأفسنتين. لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطب الصيني المأثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشيح الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وإنه خالٍ نسبيًا من الآثار الجانبية. وتستخدم حاليًا مواد مستخلصة من الشيح الصيني كمضاد فعال للملاريا في متناول الجميع.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار (أبروتامين، بيتابوربونين)، لاكتون تربين أحادي نصفي (أرتيميسينين)، فيتامين A.
- الخصائص العلاجية: للشيح الصيني طعم بارد مرّ ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحرّ، لا سيما مع أعراض مثل الحمى والصداع والدوار والإحساس بضيق الصدر ويستخدم لعلاج الحميّات المزمنة والحميّات الليلية وقشعريرات الصباح، وهو علاج مأثور للرُعاف المترافق مع الحرارة. وهو مضاد للملاريا، حيث استخدم الشيح الصيني لمعالجة حمّى الملاريا وقشعريرتها منذ آلاف السنين.

الأسطراغالس

- الوصف: نبتة موطنها منغوليا وشمالي الصين وشرقيها. تزرع ببذر البذور في الربيع أو الخريف وتنمو في تربة رملية جيدة التصريف ومشمسة. تجنى جذور النبتة التي يبلغ عمرها 4 سنوات في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: أسباراجين، كالسيوسن، فورمونونيتين. أستراغالوزيدات، كوماتاكينين، ستيرولات.
- الخصائص العلاجية: علاج مقوّ يزيد التحمل، ويساعد الجسم في التلاؤم مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد. ويزيد المقاومة المناعية ويحسّن قدرة التحمل البدنية بشكل ملحوظ. وبالرغم من أنه موسّع للأوعية، إلا أنه يستخدم للتعرق المفرط، بما في ذلك التعرق الليلي. كما أنه مفيد في تفريج احتباس السوائل وخفض العطش، ويشجع الجهاز على العمل بشكل سوي. وهو منبّه للمناعة، ومفيد جدًا كدواء

للعدوى الفيروسية، مثل الزكام. ويستخدم كعلاج للأعضاء الهابطة، وبخاصة الرحم، فهو مفيد لنزيف الرحم.

البلادونا

ست الحسن

- الوصف: موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال أفريقيا، وهي اليوم تزرع في العالم أجمع. تزدهر في التربة الطبشورية والغابات وفي الأراضي البور. تجنى الأوراق في الصيف ويُجمع الجذر من السنة الأولى وما فوق في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق و الجذور.
- العناصر الفعالة: قلوانيات التروبان (0.6٪ على الأكثر)، بما في ذلك الهيوسيامين والأتروبين، فلافونيات، كومارينات، قواعد طيّارة (نيكوتين).
- الخصائص العلاجية: توصف ست الحسن لترخية الأعضاء المتمددة، وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرّج المغص المعوي والألم. كما أنها تعالج القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض المعوي وترخّي تشنجات النّبيبات البولية. ويمكن استخدام العشبة لعلاج أعراض مرض باركنسون، فتخفض الرّعاش والصّمَل (اليَبس) وتحسّن النطق والحركة. كما لها خصائص مخدّرة.
- الاستعمال: لا تؤخذ إلا عندما يصفها عشّاب طبي أو طبيب. قد تكون ست الحسن مميتة إذا أخذت بجرعة خاطئة.

السَنا المكي

السَنا الحجازي

- الوصف: موطنه أفريقيا المدارية ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة. يُستنبت من البذور في الربيع أو من الفسائل في أوائل الصيف ويتطلب

الكثير من الشمس. يمكن قطف الأوراق قبل أن تزهر النبتة أو في أثناء ذلك، وتُجمع القرون عندما تنضج في الخريف.

- الأجزاء المستعملة: الأوراق، القرون.
- العناصر الفعالة: غليكوزيدات الأنتراكينون (سنّوزيدات)، غليكوزيدات النفتالين، لثأ، فلافونيات، زيت طيّار.
- الخصائص العلاجية: منبّه، مليّن، مسهّل قوي جدًا.
- الاستعمال الداخلي: يستخدم دائمًا لعلاج الإمساك بوجه خاص. وهو ملائم جدًا عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز ليّنًا، كما في حالات التمزق الشرجي. وهو مليّن جيد على المدى القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد على 10 أيام، لأن ذلك يؤدي إلى ضعف عضلات المعي الغليظ. وهو مسهّل، لذا يؤخذ عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح ترخّي عضلات الأمعاء.

عشبة النساء الزرقاء

- الوصف: تنبت عشبة النساء الزرقاء في البرية في أنحاء كثيرة من أمريكا الشمالية، من منيتوبا إلى ألاباما، وتفضل الأودية الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال والضفاف الرطبة. تجمع بشكل رئيسي من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه الحالة تُستنبت من البذور التي تبذر عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في الخريف. ويحصد الجذر والجذمور في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: قلوانيات (كولوفيلين، لابورنين، ماغنوفلورين)، صابونينات ستيرويدية (كولوصابوجنين) راتينج.



- الخصائص العلاجية: مضادة للتشنج. مدرّة للبول، تحضّ على الحيض، مقوّية للرحم، مضادة للروماتيزم، تزيد التعرق، مضادة للالتهاب.
- الاستعمال الداخلي: تساعد على تحسين التقلصات أثناء الولادة وتقوّم الحيض المتأخر أو غير المنتظم وتخفف النزيف الحيضي الشديد وألم الحيض. كان الأمريكيون المحليون يأخذون الجذر كمانع للحمل وكان كلا الجنسين يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية البولية. كما تساعد هذه العشبة على تخفيض الالتهاب وتستخدم في بعض الأحيان في علاج حالات التهاب المفاصل والروماتيزم.

الهيلونيا

- الوصف: موطنها أمريكا الشمالية وتنمو في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة التصريف شرقي نهر الميسيسبي. وتجنى عامة من البرية نادرًا ما تزرع. لكن يمكن استنباتها من البذور التي تبذر في الخريف. تزهر الهيلونيا في أوائل الصيف ويقلع الجذر في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الجذور.
- العناصر الفعالة: صابونينات ستيرويدية (9٪ على الأكثر)، غليكوزيدات (تشماليرين، هيلونين).
- الخصائص العلاجية: مقوية للرحم والمبيضين، تحضّ على الحيض، مدرة للبول.
- الاستعمال الداخلي: تحظى الهيلونيا اليوم بتقدير العشّابين الطبيين الغربيين كعلاج رئيسي لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين. ويبدو أن لها تأثيرًا يعيد الجهاز التناسلي الأنثوي إلى سويّته، ويحث على انتظام

الدورة الحيضية، ويعطى للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض أو يغيب. وتحثّ الهيلونيا أيضًا المبيضين على إطلاق هرموناتهما في الوقت الصحيح من الشهر. لكن قد يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون للعشبة تأثير هام على الدورة. وتستخدم أيضًا لمعالجة الانتباذ البطاني الرحمي والعدوى الرحمية والكييسات المبيضية وأعراض سن اليأس. كما أنها تستخدم كعلاج مقوّ للحالات الهضمية والتناسلية - البولية.

القرفـة

- الوصف: موطنها سريلانكا والهند، وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع 500 م. وتزرع بشكل مكثف في الأقاليم المدارية من العالم، وبخاصة في الفليبين وجبال الأنديز الغربية. تستنبت القرفة من الفسائل، وتقطع الأشجار اليافعة كل سنتين مع مستوى الأرض تقريبًا في موسم الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرَم الأغصان ويترك 24 ساعة ليختمر. وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي للكشف عن اللحاء الداخلي.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء الداخلي.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار بنسبة 4٪ على الأكثر (ألدهيد القرفة 56-57٪ ، يوجينول 4-10٪)، حموض التنّيك (مركزّة)، كومانيات، لثأ.
- الخصائص العلاجية: منبّهة مدفئة، طاردة للريح، مضادة للتشنج، مطهّرة، مضادة للفيروسات.
- الاستعمال الداخلي: تؤخذ القرفة كعشبة مدفّئة من أجل حالات البرد، وغالبًا ممزوجة مع الزنجبيل. تنبّه العشبة دوران الدم، وخاصة في أصابع اليدين والقدمين. والقرفة أيضًا علاج مأثور للمشكلات الهضمية، مثل الغثيان والقياء والإسهال، فضلاً عن العضلات المؤلمة



والأعـراض الأخـرى لـلحالات الفيروسـية مـثل الـزكام. والقـرفة عشـبة داعمة ومقوية للهضم الضعيف. وتستخدم بوجه خاص في علاج الضعف وفي النقاهة. ولهـا مفعول منشّط قليلاً للحيض، فهي تنبّه الرحم وتحثّ على النزف الحيضي، وتؤخذ في الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

الكُرْدُهـان

- الوصف: موطنه شمال شرقي الصين وينبت في معظم أنحاء المنطقة، وبخاصة في مقاطعتي شانكسي وزيشوان. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف. وتجمع الجذور في الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية.
- الأجزاء المستعملة: الجذور.
- العناصر الفعالة: صابونينات ثلاثية الترينويد، ستيرينات، قلواني (برلوليرين)، ألكينيل وغليكوزيدات الألكينيل، متعددات السكريد، تانغشينوزيد.
- الخصائص العلاجية: مساعد على التلاؤم، مقوّ، منبّه.
- الاستعمال الداخلي: يعتبر الكردهان في طب الأعشاب الصيني مقويًا للكي (القوة الحيوية) والرئتين والطحال. وهو يحسّن الحيوية ويساعد في موازنة وظيفة الاستقلاب. إنه علاج مقوّ لطيف يساعد في إنعاش الجهاز بمجمله. ويؤخذ الكردهان على وجه الخصوص للأطراف المتعبة والإرهاق العام، والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي المعدة دون أن يجعلها رطبة جدًا، وفي الوقت نفسه يقوّي الطحال دون أن يجعله جافًا جدًا. وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه "عوز الطحال" للكِي عاملاً مساهمًا. ويُعطى كمقوّ للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض النار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق المشدودة والصداع والهيوجية وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن مفعول الجنسنغ المقوي قويًا

جدًا. ويقال إن الكردهان أكثر نجاحًا من الجنسنغ في خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم الكرب. وتؤخذ العشبة بانتظام في الصين من قبل الأمهات المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقوٍّ لبناء دم قوي.



النجد

زهرة الغمْد - المَدّان

- الوصف: موطنه الهند وينمو على السفوح الجافة للسهول الهندية وفي التلال الصفحية لجبال الهيملايا. ويوجد أيضًا في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة الدافئة، بما في ذلك النيبال وسريلانكا وميانمار وأجزاء من شرقي أفريقيا. وكان المدّان مشهورًا كنبتة للزينة في القرن التاسع عشر. وهو اليوم يزرع على نطاق واسع في الهند لاستخدامه في المخللات. يحصد نحو 980 طنًا سنويًا. وتُستنبت النبتة من فسائل الساق أو بتقسيم الجذر في تربة جيدة التجفيف تحت الشمس أو في ظل جزئي. وتحصد الأوراق والجذور في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الجذور والأوراق.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار، ثنائيات التربين (فورسكولين).
- الخصائص العلاجية: يخفّض ضغط الدم، يوسّع القصبات، مقوٍّ للقلب، مضاد للتشنج، يوسع الأوعية الدموية.
- الاستعمال الداخلي: يعطى لعلاج الريح والنفخة والانزعاج البطني. وهو مقوٍّ هام للقلب والدورة الدموية، ويستخدم لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف تدفق الدم التاجي. كما أنه يحسّن دوران الدم إلى الدماغ. وله قيمة عالية للشكاوي التنفسية، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات.

القُبّرية

- الوصف: موطنها سيبيريا وشمالي الصين واليابان، وتشيع زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين. تستنبت من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتحصد الجذامير في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: قلوانيات (وتضم، كوريداليس، كوريدالين، رباعي هيدروالبالمانتين، بروتوبين).
- قلواني من نوع البروتوبيربرين (ليونتيسين).
- الخصائص العلاجية: مسكّن، مضاد للتشنج.
- الاستعمال الداخلي: تستخدم في طب الأعشاب الصيني لعلاج الألم الناتج عن أي سبب تقريبًا. ونادرًا ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملائم. ويشيع استخدام القبرية لتفريج ألم الحيض. كما تعالج ألم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في القرحة الهضمية.

الفارونة

- الوصف: تنمو في كل أنحاء الهند وغالبًا ما توجد على ضفاف الأنهار. تزرع من البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في الربيع ويُجمع اللحاء على مدار السنة.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء والأوراق.

- العناصر الفعالة: صابونينات، فلافونيات، ستيرولات نباتية، غلوكوسيلينات.
- الخصائص العلاجية: مدرّة للبول، تمنع تشكل الحصى.
- الاستعمال الداخلي: تُعد دواء عشبي هندي رئيسي لحصى الكلى، وهي تُعطى لمن لديه ميل إلى تطوير حصى الكلى فتقلل تشكل الحصى. كما أنها توصف لمن لديه أصلاً حصى صغيرة. وتحسّن الفارونة قوة العضلة الملساء وتحثّ على إخراج الحصى في البول. وعندما تُمزج الفارونة مع أعشاب مطهرة ومنشطة للمناعة، وهي مفيدة لعدوى السبيل البولي، بما في ذلك التهاب المثانة. وفي بعض الأحيان فعالة لحالات المثانة التي تنطوي على ضعف تؤتر العضلة، وبعض حالات السلس، والمشكلات البولية المترافقة مع تضخم البروستات. وتستخدم كعلاج للربو والتهاب القصبات وأمراض الجلد. ويستخدم اللحاء أيضًا لمعالجة الحميات والتهاب المعدة والقيء.

الكركم الصباغي

- الوصف: موطنه الهند وجنوبي آسيا ويزرع في جنوبي آسيا وشرقيّها. يستنبت بفسائل من الجذور ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف ومناخ رطب، يقتلع الجذمور في الشتاء.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار (3-5٪)ن يضم الزنجبيرين والتورميرون، كركمين، مواد مرّة، راتينج.
- الخصائص العلاجية: ينشط إفراز المرارة، مضاد للالتهاب، يخفف ألم المعدة، مضاد للمؤكسد، مضاد للجراثيم.

- الاستعمال الداخلي: يحسّن الكركم عمل الكبد وهو علاج مأثور لليرقان في طب الأعشاب الصيني. ويعد علاج للمشكلات الهضمية مثل التهاب المعدة والحموضة، إذ يساعد في رفع إنتاج المخاط ويقي المعدة، كما يخفف الغثيان. ونظرًا لخصائصه المضادة للالتهاب والمرققة للدم والمخفّضة للكولسترول، فإنه يستخدم اليوم لخفض مخاطر السكتات والنوبات القلبية.

الإنيام البري

- الوصف: موطنه أمريكا الشمالية والوسطى، وقد وطّن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تستنبت النبتة من البذرة في الربيع أو من أقسام من العساقيل، أو بواسطة الجذور في الربيع أو الخريف. ويزدهر في الأوضاع المشمسة والتربة الغنية. ويجنى الجذر والعسقول في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الجذر والعسقول.
- العناصر الفعالة: صابونينات ستيرويدية (الديوسين أساسًا). فيتوستيرولات (بيتا - سيتوستيرول)، قلوانيات، نشاء.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مضاد للالتهاب، مضاد للروماتيزم، يزيد التعرق مدرّ للبول.
- الاستعمال الداخلي: الإنيام البري علاج مأثور في أمريكا الشمالية والوسطى لدورات الحيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة، وهي عشبة مفيدة في علاج التهاب الروماتيزم فهي تخفض الالتهاب والألم، وترخّي العضلات المتيبّسة في المنطقة المصابة. ويساعد في علاج التوتر العضلي والمغص، ويمكن أن تكون العشبة علاجًا فعالا للمشكلات الهضمية، بما في ذلك التهاب المرارة ومتلازمة الأمعاء الهيوجة والتهاب الرّتَج.



الهـــال

القاقُلة - الحبّهان

- الوصف: موطنه جنوبي الهند وسريلانكا، حيث ينمو بوفرة في الغابات على ارتفاع 800-1500 م فوق سطح البحر. كما يزرع أيضًا على نطاق واسع في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا وغواتيمالا. يُستنبت الهال من البذور في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل وتربة غنية رطبة، ولكن جيدة التجفيف. تحصد قرون البذور قبل أن تبدأ بالتفتح في الطقس الجاف أثناء الخريف وتجفف بأكملها في الشمس.

- الأجزاء المستعملة: قرون البذور.

- العناصر الفعالة: زيت طيّار (بورنيول، كافور، بينين، هومولين، كاربوفيلين، كارفون، أوكالبتول، تربينين، سابينين).

- الخصائص العلاجية: يخفف ألف المعدة، طارد للريح، عطري، مضاد للتشنج، منبّه هضمي مدفّئ.

- الاستعمال الداخلي: استخدم الهال عبر التاريخ لعلاج المشكلات الهضمية، وبخاصة عسر الهضم والريح وتشنج المعدة. وللهال مذاق شهي وغالبًا ما يستخدم في الأدوية الهضمية حيث تساعد نكهته الزكية في إبطال مذاق الأعشاب الأقل استساغة. ويستخدم في الهند في حالات الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى وضعف الشهية والوَهَن. وتستخدم في الصين لعلاج سلس البول وكمقوّ، وللعشبة شهرة قديمة كمثير للشهوة الجنسية.



العَلَـــد

الشاي الصحراوي

- الوصف: موطنه شمالي الصين ومنغوليا، وغالبًا ما ينبت في المناطق الصحراوية. يُستنبت من البذور في الخريف أو الربيع ويحتاج إلى تربة جيدة التجفيف. تجمع السوق على مدار السنة وتجفف.
- الأجزاء المستعملة: السوق.
- العناصر الفعالة: قلوانيات أوالية (أفدرين، أفدرين كاذب)، حموض التنّيك، صابونينات، فلافون، زيت طيّار.
- الخصائص العلاجية: يزيد التعرّق، يوسع القصبات (الشعيبات الهوائية في الرئتين)، مدرّ للبول، منبّه، يرفع ضغط الدم.
- الاستعمال الداخلي: للعلد شهرة في الصين في علاج النوافض والحمّيات والسعال وأزيز التنفس، ويستعمل كعلاج للربو وحمّى الكلأ، ومن أجل نوبات الزكام والأنفلونزا الحادة. وهو يساعد أيضًا في رفع ضغط الدم وتلطيف الروماتيزم.



القرنفل

- موطنه الأصلي أندونيسيا والفليبين. لكنه يزرع اليوم على نطاق واسع في تنزانيا ومدغشقر، وفي جبال الإنديز الغربية والبرازيل بدرجة أقل. تزرع الشجرة من البذور في الربيع أو من فسائل شبه ناضجة في الصيف. تقطع براعم الأزهار غير المتفتحة مرتين في السنة عندما تنمو وتجففها الشمس.
- الأجزاء المستعملة: براعم الأزهار.



- العناصر الفعالة: زيت طيّار يحتوي على الأوجينول (حتى 85٪)، أستيل الأوجينول، ميتيل ساليسيلات، بينين، فانيلين، صمغ، حموض التنّيك.
- الخصائص العلاجية: مطهّر طارد للريح، منبّه، مسكن، يحول دون القيء، مضاد للتشنج، يقضي على الطفيليات.
- الاستعمال الداخلي: إن خاصية القرنفل المطهرة تجعله مفيداً لعلاج بعض الحالات الفيروسية. وغالبًا ما يعطى في آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا والكوليرا والسلّ. ويمكن استخدامه لعلاج الريح والمغص والانتفاخ البطني. كما أن خاصيته المضادة للتشنج تخفف السعال. والقرنفل منبّه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم ككل، يستخدم للإعداد للولادة، فهي تنبه تقلصات الرحم وتقويها أثناء الوضع.

قرنفل جاوة

- موطنه جنوبي آسيا وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في الأقاليم المدارية من الهند وإندونيسيا وأفريقيا. ويُزرع أيضًا على المستوى التجاري من أجل ثماره. يُستنبت قرنفل جاوة من البذور أو من الفسائل شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة جيدة التصريف وكثيرًا من الشمس. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الثمرة والبذور.
- العناصر الفعالة: فينولات (متيل زانتوكسيلين)، حموض التنّيك، فلوانيات (جامبوزين)، ثلاثيات التربينوييد، زيت طيّار.
- الخصائص العلاجية: يُخفّض مستويات السكر في الدم، قابض، طارد للريح، مدر للبول.



- الاستعمال الداخلي: لدى قرنفل جاوة القدرة على تخفض مستويات سكر الدم. يوصف من قبل العشّابين الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء السكري عندما تتوقف خلايا الجزر في البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من الأنسولين. وفي الهند تُعطى بذور قرنفل جاوة المسحوقة أو صبغتها أحيانًا، من أجل السكري والتبول المتكرر الذي يصاحبه. وهي عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والزحار. وله خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو علاج فعّال لأعراض عسر الهضم. يؤخذ للمساعدة في تلطيف أوجاع المعدة والمغص وانتفاخ البطن.

الراسن الطبي

الزنجبيل الشامي

- الوصف: موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه يُزرع. يُستنبت من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر، وهو يفضل التربة الرطبة الجيدة التصريف. يُقتلع الجذر في الخريف ويُقطع ثم يجفف عند درجة حرارة عالية.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: إينولين (حتى 44٪)، زيت طيّار (حتى 4٪) يضم الألانتول ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الألانتولاكتون)، صابونينات ثلاثي التربين (دامارانديانول)، ستيرولات، متعددات الأستلين.
- الخصائص العلاجية: مقشّع، يلطف السعال، يزيد التعرق، مرّ باعتدال، يطرد الديدان، مطهر.

- الاستعمال الداخلي: يستعمل كعشبة مقوية للجهاز التنفسي. فتأثيره المدفئ للرئتين بالإضافة إلى قدرته على التنشيط اللطيف للسعال وإخراج المخاط من الصدر، يجعله علاجًا مأمونًا للصغار والكبار ويمكن استخدام الراسن الطبي لكل الأحوال الصدرية تقريبًا وهو مفيد جدًا عندما يكون المريض ضعيفًا. كما يستخدم من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي. وهو مفيد بوجه خاص لأنه يلطف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشّع. بالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة المرارة تساعد على الشفاء بتحسين الهضم وامتصاص المواد المغذية. وهو يحسّن الشهية ويعالج التخمة. وهو أيضًا مفيد للتخلص من الديدان.

الكالُمبا

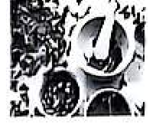
- موطنها الغابات في شرقي أفريقيا. ترتفع كثيرًا وغالبًا ما تصل إلى أعلى الأشجار. وتُزرع الكالمبا في المناطق المداري الأخرى وفي أوروبا أيضًا. تُستنبت من البذور المزروعة في الربيع وتوجّه بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطقس الجاف في أوائل الربيع.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين وكولومبامين وجاترووريزين)، مواد مرّة (فيرانوديتربينول، بالمانين)، زيت طيّار (حتى 1٪ تيمول في الأغلب)، لثأ.
- الخصائص العلاجية: مرّة، مقوية، تسكّن ألم المعدة، تخفّض الحمى، تطرد الديدان.
- الاستعمال الداخلي: تنبّه مستقبلات معينة للذوق على اللسان تنبّه بدورها إفراز العُصارات الهضمية. وهي عشبة تجعل المعدة أكثر



حمضية، تساعد في منع الالتهابات الهضمية. وهي تزيد من مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم تحسن تفكيك الغذاء وامتصاصه. وتعالج أيضًا عسر الهضم عندما يكون ناتجاً عن قصور الإفرازات الهضمية، لا سيما مستويات الحمض في المعدة. والمفعول المر للكالمبا يجعلها علاجًا جيدًا لضعف الشهية. وتُعطى الكالمبا لعلاج الزحار، ولطرد الديدان. ويوصى بتجنب تناولها أثناء الحمل.

العُرقُد الصيني

- الوصف: ينبت في الصين ويزرع على نطاق واسع في وسط الصين وشماليها. يُستنبت من البذور في الخريف. يمكن اقتلاع الجذر في أي وقت من السنة، لكن يشيع جنْيه في الربيع. وتقطف العنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.
- الأجزاء المستعملة: العنبات والجذر.
- العناصر الفعالة: بيتايين بيتا – سيتوستيرول. للعنبات فقط: فيسالين، كاروتين، فيتامينات B_1, B_{12}, C. للجذر فقط، حمض القِرفة، حمض البسليك.
- الخصائص العلاجية: العنبات: مقوية، تحمي الكبد. الجذر: مخفض للحمى يخفض ضغط الدم.
- الاستعمال الداخلي: تؤخذ عنبات العُرقُد في الصين كمقوّ للدم. وهي تحسن الدوران وامتصاص الخلايا للمواد المغذية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدُوام والطنين وتشوّش الرؤية وحالات الهزال. والعنبات مقوية للكبد والعينين، وهي تعتبر ممتازة لقصور البصر. ويستخدم الجذر لتبريد الدم ويساعد في خفض الحمى والتعرق والهيوجية والعطش. وتساعد هذه الخصائص المبردة أيضًا في وقف



الرعاف وتلطف السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن أنماط من الحرارة المفرطة. كما يستخدم في الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

جوز الطّيب (وقشره)

- موطنه أندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع. وتُستنبت أيضًا من البذور التي تزرع عند نضجها. وتعطي الشجرة ثمرًا بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تقطف الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفف.
- الأجزاء المستعملة: الثمرة والقشرة.
- العناصر الفعالة: الجوزة: زيت طيار (حتى 15٪)، يضم الألفا – بينين والبيتا – بينين والألفا – تربينين والبيتا – تربينين والميريستيسين والإلينسين والسفرول. زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميريستين وبوترين. القشرة: زيت طيّار (مماثل للجوز لكن تركيز الميريستين أعلى).
- الخصائص العلاجية: طارد للريح، يفرّج تشنج العضلات، يمنع التقيؤ، منبّه.
- الاستعمال الداخلي: الزيت العطري لجوز الطيب له تأثير مخدر ومنبه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهية ويخفف الغثيان والقيء والإسهال. وهو علاج مفيد للالتهاب المعدة والأمعاء. ويُعتقد أنه يزيد القوة الجنسية.
- الاستعمال الخارجي: المراهم التي تستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الروماتيزم. ولها تأثير مضاد للتهيج وتحث على تدفق الدم إلى المنطقة. ويساعد في علاج الأكزيما والسعفة.
- تنبيه: الجرعات الطبية المتدنية والمقادير الطهيية مأمونة. لكن العشبة منبه قوي ومهلوسة وسامة عند الإفراط في تناولها. ومن المعروف أن



استهلاك جوزتين كاملتين يسبب الوفاة. ولا يستعمل أثناء فترة الحمل. ولا يؤخذ الزيت العطري داخليًا إلا بإشراف مختص.

الأفوكادو

- الوصف: موطنها أمريكا الوسطى وتُزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك فلسطين وأسبانيا وجنوب أفريقيا. تستنبت من البذور. تقطف الأوراق عند الحاجة وتقطف الثمرة غير الناضجة عندما يكتمل نموها.
- الأجزاء المستعملة: الثمرة، الأوراق، اللحاء.
- العناصر الفعالة: الأوراق واللحاء: زيت طيّار (ميتيل تشافيكول، ألفا - بينين)، فلافونيات، حموض التنّيك. لب الثمرة: بروتينات (حوالي 25٪)، تربينات أحادية نصفية، فيتامينات A, B_1, B_2.
- الخصائص العلاجية: الأوراق واللحاء: قابضة طاردة للريح تفرّج السعال، تحثّ على النزيف الحيضي. لب الثمرة: مطرّ، طارد للريح. القشر: يقضي على الديدان.
- الاستعمال الداخلي: أوراق الأفوكادو ولحاء السوق الفتية تنبّه الحيض ويمكن أن تحث على الإجهاض. ولأنها قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق من أجل الإسهال والريح والتخمة وتعتبر قيّمة للسعال ولانسداد الكبد وخفض مستويات حمض اليوريك العالية التي تسبب النقرس. وقشر الثمرة يستخدم علاجًا لطرد الديدان. ويشكل لب الثمرة المهروس طعامًا مغذيًا ويعتبر ذو خصائص باهية.
- الاستعمال الخارجي: عندما يستخدم اللب خارجيًا يبرّد الجلد ويُلطفه. يوضع على الجروح المتقيحة وعلى فروة الرأس لتنبيه نمو الشعر. وزيت



بذرة الأفوكادو يغذي الجلد ويحفظ قوته. ويطري الجلد الخشن أو الجاف أو المتقشر، ويحسن نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس.

فلفل كافا

- الوصف: كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادي وتصل حتى هاواي شرقًا. يُزرع تجاريًا في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا. ويُستنبت فلفل الكافا من الأرآد في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويُنمى عادة على أطر. يحتاج إلى تربة حصوية جيدة التصريف وموقع ظليل. يُجنى الجذر في أي وقت من السنة.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا، بما في ذلك الكاوايين. قلواني البيبريدين (بيبرميتيستيسين).
- الخصائص العلاجية: منبه، مقوّ، يخفض التوتر، مطهر بولي، مسكن، يحث على النوم.
- الاستعمال الداخلي: عندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهيًا. كما له تأثير مخدر إذا أُفرط في تناوله ما يؤدي إلى الذهول. ولفلفل الكافا مفعول مطهر وكان يستخدم في الماضي بوجه خاص لعلاج الأمراض الزهرية، لا سيما السيلان. ورغم أن فلفل الكافا لم يعد يستخدم بهذه الطريقة، فإنه مطهر بولي يساعد في التصدي للالتهابات البولية ويهدئ المثانة المتهيجة. كما يساعد في خفض الحساسية وإرخاء العضلات المتوترة. وغالبًا ما يكون مفيدًا لعلاج مشكلات الروماتيزم والتهاب المفاصل مثل النقرس بسبب مفعوله المسكن والمنظف المدر للبول.

- الاستعمال الخارجي: تصلح العشبة كغسول مطهر للفم من أجل ألم الأسنان وقرحات الفم.

الراوند الكفي

- الوصف: موطنه الصين حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه يزرع أيضًا في الغرب. ويوجد في البرية ويزرع على نطاق واسع. يُستنبت من البذور في الربيع أو بالجذر في الربيع أو الخريف ويتطلب موقعًا مشمسًا وتربة جيدة التصريف. تقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى الأصفر.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: أنتراكينونات (نحو 3-5٪)، رايين، ألو-إيمودين، إيمودين، فلافونيات (كاثيكين)، حموض الفينوليك، حموض التّنيك (5-10٪)، أوكسالات الكالسيوم.
- الخصائص العلاجية: مليّن، ممْسك، قابض، يخفف ألم المعدة، مضاد للجراثيم.
- الاستعمال الداخلي: تمزج جُرع كبيرة من الراوند الكفي مع الأعشاب الطاردة للريح وتؤخذ مليّنًا يساعد في تنظيف القولون دون التسبب بمغص شديد. وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون عضلات المعي الغليظ ضعيفة. والجرع الصغيرة من الجذر قابضة تفرّج تهيج البطانة الداخلية للمعي ومن ثم تخفف الإسهال. وهي مقوية ومنبهة لطيفة للشهية.
- الاستعمال الخارجي: يمكن وضع العشبة على الحروق والحبوب، وغسول مفيد لقرحات الفم.

السّبال المكسيكي

السّبال المنشاري

- الوصف: نبتة محلية في أمريكا الشمالية ويمكن أن ينمو في الكثبان الرملية على سواحل الأطلسي والكاريبي. يستنبت من البذور في الربيع ويحتاج إلى تربة جيدة التصريف وكثير من الشمس. تُجنى العنبات عند نضوجها في الخريف ثم تجفف، وغالبًا ما تُزال بذورها.
- الأجزاء المستعملة: العنبات.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار (1–2٪)، زيت ثابت، صابونين ستيرويدي، متعددات السكريد، حموض التنّيك.
- الخصائص العلاجية: مقوّ، مدرّ للبول، مولّد للإستروجين.
- الاستعمال الداخلي: يقوّي نسيج الجسم ويحث على زيادة الوزن. ويُعطى لب الثمرة أو صبغتها للذين يعانون من أمراض الضمور وللضعف العام وقصور النمو. ويوصف للعِنّانة وانخفاض الباعث الجنسي أو غيابه وضمور الخصيتين عند الرجال، ويُعطى للنساء لتنبيه تكبير الثديين. ويقوي عنق المثانة ويُمكنه خفض حجم غدد البروستات المتضخمة. ويستخدم بشكل رئيسي كمدر للبول لتحسين تدفق البول وكمطهر عند التهاب المثانة.

القُوَيْسَة الحمراء

- الوصف: موطنها الصين. تتطلب تربة رملية رطبة وتُستنبت بتقسيم الجذر في الربيع. يُجنى الجذر من أواخر الخريف حتى أوائل الربيع.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.

- العناصر الفعالة: تانشينونات، تانشينول، سالفيول، فيتامين E، زيت طيّار.
- الخصائص العلاجية: مقوية لدوران الدم، توسّع الأوعية الدموية، مضادة للجراثيم.
- الاستعمال الداخلي: تعتبر علاج فعال وآمن لكثير من مشكلات دوران الدم. وتفيد على وجه الخصوص دوران الدم التاجي وتفتّح الشرايين وتحسّن جريان الدم إلى القلب، لذا تساعد في علاج مرضى القلب التاجي. ورغم أنها لا تخفّض ضغط الدم، فإنها تُرخّي الأوعية الدموية وتحسن دوران الدم الجسم بأكمله. يساعد في تهدئة الأعصاب، لذا يساعد في علاج الذبحة، وهي حالة تزداد سوءً بالقلق. ويفيد أيضًا الخفقان والأرق والهيوجية. ويستخدم لإزالة "فرط الحرارة"، وبخاصة في القلب والكبد.

السّوْسل الصيني

الشيزَنْدرة الصينية

- الوصف: يزرع في شمال شرقي الصين، يُستنبت من البذور في الربيع وتُجنى الثمار في الخريف عندما تنضج تمامًا.
- الأجزاء المستعملة: الثمار.
- العناصر الفعالة: ليغنانات (شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين، غوميسين)، سيترولات نباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيغما ستيرول)، زيت طيّار، فيتامينات E, C.
- الخصائص العلاجية: مقوّ، مكيّف (يحث على التلاؤم)، يحمي الكبد.
- الاستعمال الداخلي: السوسل الصيني عشبة مقوية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله فتوقي كثيرًا من الأعضاء المختلفة. ومقوي جنسي

للرجال والنساء على حد سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسّن القدرة الجنسية عند الرجال. وهي عشبة ذو فوائد مثبتة للكبد ويستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد. ويُعطى للأرق والنوم الذي تعكّره الأحلام. ويستعمل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العُصاب. وتُعطى أيضًا لتحسين التركيز والتنسيق وهي علاج تقليدي للنسيان والهيوجية. ويستعمل في علاج العدوى التنفسية مثل السعال المزمن وضيق النَفَس والأزيز. ويستخدم لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيدًا في علاج التعرّق الليلي والعطش وتكرر التبويل.

الهربون كبير الزهر

الدَرَقَة كبيرة الزهرة

- الوصف: توجد في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتزدهر في المنحدرات العشبية المشمسة والأراضي البور على ارتفاع 100–2000 م. تُستنبت الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة في الخريف أو الربيع، ويُقلع جذر النباتات البالغة 3–4 سنوات من العمر في الخريف أو الربيع.
- الأجزاء المستعملة: الجذر.
- العناصر الفعالة: فلافونيات (نحو 12٪) - بايكلين وغونيسيد، ستيرولات، حمض البنزويك.
- الخصائص العلاجية: مسكّنة، مضادة للأرجية، مضاد حيوي، مضادة للالتهاب.
- الاستعمال الداخلي: توصف في الصيف لحالات الحرّ والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم كثيف أصفر والعدوى المعدية المعوية التي تسبب الإسهال. وتُعطى أيضًا للأشخاص الذين يعانون من حالات بولية مؤلمة. وفي ضوء الأبحاث الحديثة، تستخدم الدرقة كبيرة الورق الآن



لحالات أرجية مثل الربو وحمى الكلأ والأكزيما وطفح القُرّاص، رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات مفيد بوجه خاص للعدوى الهضمية. وهي علاج قيّم لدروان الدم. تستخدم مؤتلفة مع أعشاب أخرى لعلاج فرط ضغط الدم والتصلب الشرياني وأوردة الدوالي وسهولة التكدم.

- الاستعمال الخارجي: توضع الدرقة الكبيرة الزهر على الجلد لعلاج القروح والأورام والحبوب.

الدّرَقة جانبية الزهر

- الوصف: موطنها أمريكا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرية في كثير من أنحاء أمريكا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهار، وتحتاج إلى شمس وفيرة. يمكن استنبات الدرقة جانبية الزهر من البذر أو بتقسيم الجذر في الربيع. تُجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تُزهر.
- الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
- العناصر الفعالة: فلافونيات (سكوتلرين)، زيت طيّار، إيريدويدات مرّة (كاتالبول)، حموض التنيك.
- الخصائص العلاجية: مسكّنة، مقوية للأعصاب، مضادة للتشنج، مرّة معتدلة.
- الاستعمال الداخلي: تستخدم لتنبيه الحيض وتفريج ألم الصدر والحثّ على طرح المشيمة. وفي القرن التاسع عشر اكتُشف أن الدرقة جانبية الزهر مهدئة للأعصاب. وقد لوحظ أن لها مفعولاً "أعمق" على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستُخدمت من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكَلَب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفصام. ومفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي



يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتر العضلي. وغالبًا ما توصف منفردة أو مع أعشاب مسكنة أخرى لعلاج الأرق، وتُعطى أيضًا لألم الحيض.

كيراتا

- الوصف: موطنها شمالي الهند والنيبال، وتنمو في البرية في كل أنحاء تلك المنطقة على ارتفاعات شاهقة. ويمكن زراعتها، وهي تُستنبت من البذور التي تبذر في الربيع أو الخريف. وتفضّل الكيراتا تربة جيدة التصريف وكثير من الشمس. تُجنى أجزاؤها الهوائية في الصيف عندما تُزهر النبتة.
- الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية.
- العناصر الفعالة: زانتونات، إريدوييدات (بما في ذلك الأماروجنتين)، قلوانيات، فلافونيات.
- الخصائص العلاجية: مرّة، مقوية، تنبّه الشهية، تخفف ألم المعدة، تخفّض الحمى، مضادة للملاريا.
- الاستعمال الداخلي: تنبه مستقبلات المذاق المرّ على اللسان فتطلق مُنْعَكَسًا ينبه السبيل الهضمي بأكمله. وهي علاج ممتاز للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يسبب ذلك الغثيان وعسر الهضم وانتفاخ البطن. ويساعد النقيع الذي يجب أن يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن أيضًا أخذ النقيع لطرد الديدان. وعلى غرار معظم المواد المرّة، تخفض الكيراتا الحرارة وتبرد الجسم وتزيد تدفق الدم إلى الكبد. وهي علاج مفيد للملاريا.

اللاباشو

- شجرة موطنها أمريكا الجنوبية وتنمو جيدًا في التضاريس الجبلية. يُجنى لحاؤه الداخلي من النباتات البرية طول العام.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء الداخلي.
- العناصر الفعالة: كينونات (لاباشول)، بيوفلافونيات، لاباشينول، كارنوسول، إندولات، تميم الإنزيم، قلوانيات (تيكومين)، صابونينات ستيرويدية.
- الخصائص العلاجية: مضاد حيوي، مضاد للفطر، منبّه للمناعة، مضاد للالتهاب، منظّف، مقوّ، مضاد للورم.
- الاستعمال الداخلي: مضاد حيوي طبيعي هام للعداوى الجرثومية والفيروسية، بخاصة في الأنف والفم والحلق، ويعتبر مفيدًا في الحالات المزمنة مثل متلازمة التعب التالية للعدوى. ويستخدم أيضًا للحالات الفطرية بما في ذلك السّعْفة والسّلاق، وهو مفيد بوجه خاص في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المُبْيضّات. ويخفض المشكلات الالتهابية ويسكّنها، وبخاصة في المعدة والأمعاء. كما يستخدم في التهاب المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستات. وهو مفيد في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا.

الإهليلج الفضي

- الوصف: يوجد في معظم أنحاء شبه القارة الهندية. ويزدهر على ضفاف الأنهار. تُستنبت الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء.
- الأجزاء المستعملة: اللحاء.



- العناصر الفعالة: حموض التنّيك، صابونينات ثلاثية التربينويد، فلافونيات، ستيرولات.
- الخصائص العلاجية: مقوّ للقلب، يخفض ضغط الدم، يخفض مستويات الكولسترول.
- الاستعمال الداخلي: لطالما استُخدم الإهليلج الفضي في طب الأعشاب الهندي كمقوّ للقلب. وله تاريخ طويل في معالجة قصور القلب والوذمة (احتساب الماء في الجسم). وهو مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويين. وبخفض مستويات الكولسترول في الدم وخفض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يُحسّن الإهليلج الفضي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطور مشكلات قلبية خطيرة.

الدميانة

- الوصف: موطنها خليج المكسيك. تُستنبت من البذور في الربيع وتفضّل مناخًا حارًا ورطبًا. تُقطف الأوراق عندما تزهر العشبة في الصيف.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق.
- العناصر الفعالة: أربوتين (حتى 70٪)، زيت طيّار (نحو 0.5٪)، دلتاكادينين (10٪)، تيمول (4٪)، غليكوزيدات السيانوجين (تترافيلين)، راتينج، صمغ.
- الخصائص العلاجية: مقوية، منبّهة، مليّنة ومدرّة للبول معتدلة، مضادة للاكتئاب، مولّدة للتستوستيرون، باهية مشهورة.
- الاستعمال الداخلي: الدميانة مقوية ومصحّة للجهاز العصبي. وهي معززة للحياة وذات مفعول منبه للجسم والعقل. تُعطى لمن يعاني من



الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط والتعب العصبي. وتجعل منها خصائصها المنبهة والمصحة عشبة قيمة عندما يحدث الاكتئاب والقلق معًا، كما يحدث غالبًا بعد الكرب الطويل الأمد، ونظرًا لأنها مولّدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائمًا باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج القذف المبكر والعانة. غير أنها مفيد للرجال والنساء على حدٍ سواء باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند كلا الجنسين. وغالبًا ما تُعطى الدميانة لدورات الحيض المؤلمة والمتأخرة. وتُستخدم بشكل خاص للصداع المرتبط بالحيض. وهي مفيدة في علاج العداوي البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل. وتعتبر الدميانة مليّنة معتدلة، مفيدة في علاج الإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

الأرثـــد

حبّ الفَقْد

- الوصف: موطنه حوض البحر المتوسط وغربي آسيا. يُزرع في المناطق شبه المدارية حول العالم، وقد أصبح وجوده طبيعيًا في كثير من الأقاليم. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف. وتُجنى العنبات الناضجة في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: العنبات.
- العناصر الفعالة: زيت طيّار (سينول)، قلوانيّات (فيتيسين)، فلافونيّات (كاستينسين)، إيريدويدات (أكيوبين، أغنوسيد، يوروستوسيد).
- الخصائص العلاجية: ينظم إنتاج الهرمونات، مولد للبروجستيرون، يزيد إنتاج حليب الثدي.
- الاستعمال الداخلي: الأرثد من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية. فبزيادة توليد البروجستيرون، يساعد الأرثد في موازنة إنتاج



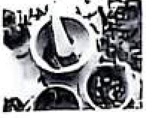
المبيضين للبروجستيرون والأستروجين في أثناء الدورة الحيضية. وهو علاج للكثير من الأعراض التي تصاحب الحيض، ويجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة القصوى التي غالبًا ما تكون هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورّم الثديين وألمهما والهيوجية والاكتئاب. وتعمل هذه العشبة على تنظيم الحيض غير المنتظم، حيث تميل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة. ويمكن أن يعالج العقم إذا كان ناتجاً عن تدني مستويات البروجستيرون.

الويتانيا المنوّمة

- الوصف: توجد في الهند وحوض المتوسط والشرق الأوسط. أطلق عليها اسم "الجنسنغ الهندي" لأنها تستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جدًا لاستخدام الجنسنغ في الطب الصيني. تُستنبت من البذور أو الفسائل في الربيع. وتُجنى الأوراق في الربيع والثمر والجذر في الخريف.
- الأجزاء المستعملة: الأوراق، الجذر، العنبات.
- العناصر الفعالة: قلوانيات، لاكتونات ستيرويدية (ويتانوليدات)، حديد.
- الخصائص العلاجية: مكيّفة، مقوية، مسكّنة.
- الاستعمال الداخلي: لها قدرة على استعادة الحيوية عند من يعاني من فرط العمل أو التعب العصبي، وتفيد في مقاومة الضعف الذي يرافق الكرب الطويل الأمد. ولأنها تحتوي على الحديد، فهي مفيدة لفقر الدم.

الديش الشائك

- الوصف: موطنه جنوبي كندا والأنحاء الشمالية والوسطى والغربية من الولايات المتحدة، وهو يفضل المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات. يُستنبت من البذور في الخريف. يُجنى اللحاء في الربيع وتُقطف العنبات في الصيف.



- الأجـزاء المسـتعملة: قلوانـيات (كليريـثرين)، هِـرْكلافين، ليغـنانات (أسارينين)، نيوهِرْكولين، حموض التنّيك، راتينجات، زيت طيّار.
- الخصـائص العلاجـية: منـبه لـدوران الـدم، يـزيد الـتعرق، مضـاد للروماتيزم، طارد للريح.
- الاستعمال الداخلي: يستخدم لألم الأسنان والروماتيزم، واستُخدم في الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر كمنبه لدوران الدم ولعلاج التهاب المفاصل، لأنه ينبه تدفق الدم إلى المفاصل المؤلمة والمتيبسة ويحث على تزويد هذه المنطقة بالأكسجين والمغذيات وإزالة الفضلات منها. وهو يحسن دوران الدم في حالة العَرَج المؤقت وداء راينو، وهما حالتان تضيق فيهما شرايين الأطراف فتحول دون وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين والرجلين. كما يعالج الريح وانتفاخ البطن والإسهال، ويقوّي الهضم.

الذرة الصفراء

- الوصف: تزرع في كل أنحاء العالم تقريبًا، وموطنها أمريكا الوسطى، وتُستنبت من البذور في الربيع. ويُجنى شعر الذرة مع الأكواز الناضجة في الصيف ثم تفصل وتجفف.
- الأجزاء المستعملة: حبوب الذرة، شعر الذرة.
- العناصـر الفعالـة: فلافونـيات (مايسـين) قلوانـيات، ألانـتويين، صابونينات، زيت طيّار (نحو 0.2٪)، لثأ، فيتامينات K, C، بوتاسيوم.
- الخصائص العلاجية: مطرّ بولي، مدرّ للبول، ينبه إفراز الصفراء باعتدال، يخفض ضغط الدم بلطف.

- الاستعمال الداخلي: شعر الذرة مدرّ مفيد للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي تقريبًا، ومرد ذلك جزئيًا محتواه المهم من البوتاسيوم. فهو يلطف بطانة النُبيبات البولية والمثانة ويرخّيها، ما يفرّج التهيج ويحسّن جريان البول وطرحه. كما أنه مفيد للتبويل المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجُدُر الإحليل ولعسر التبويل، كما في حالة اضطرابات البروستات. ويعتقد أن لشعر الذرة تأثيرًا مفيدًا على الكلى، إذ يخفّض تشكل حصى الكلى ويفرّج بعض أعراض الحصى الموجودة. ويمكن تفريج التهاب المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادة الأخرى. وفي الصين يستخدم شعر الذرة لعلاج احتباس السوائل واليرقان.

الزنجبيل المخزني

- الوصف: موطنه آسيا ويُزرع في أنحاء المناطق المدارية. يُستنبت بتقسيم الجذمور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى مطر وفير. يُقلع الجذمور عندما تبلغ النبتة 10 أشهر. يُغسل ويُنقع وأحيانًا يُغلى ويُقشّر.
- الأجزاء المستعملة: الجذمور.
- العناصر الفعالة: زيت طيار (1-3٪) - زنجبيرين (20-30٪)، أوليوريسين (4-7.5٪) - جنجيرول، شوغولات.
- الخصائص العلاجية: مضاد للقيء، طارد للريح، منبه لدوران الدم، يثّبط السعال، مضاد للالتهاب، مطهر.
- الاستعمال الداخلي: الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرّج دُوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جدًا



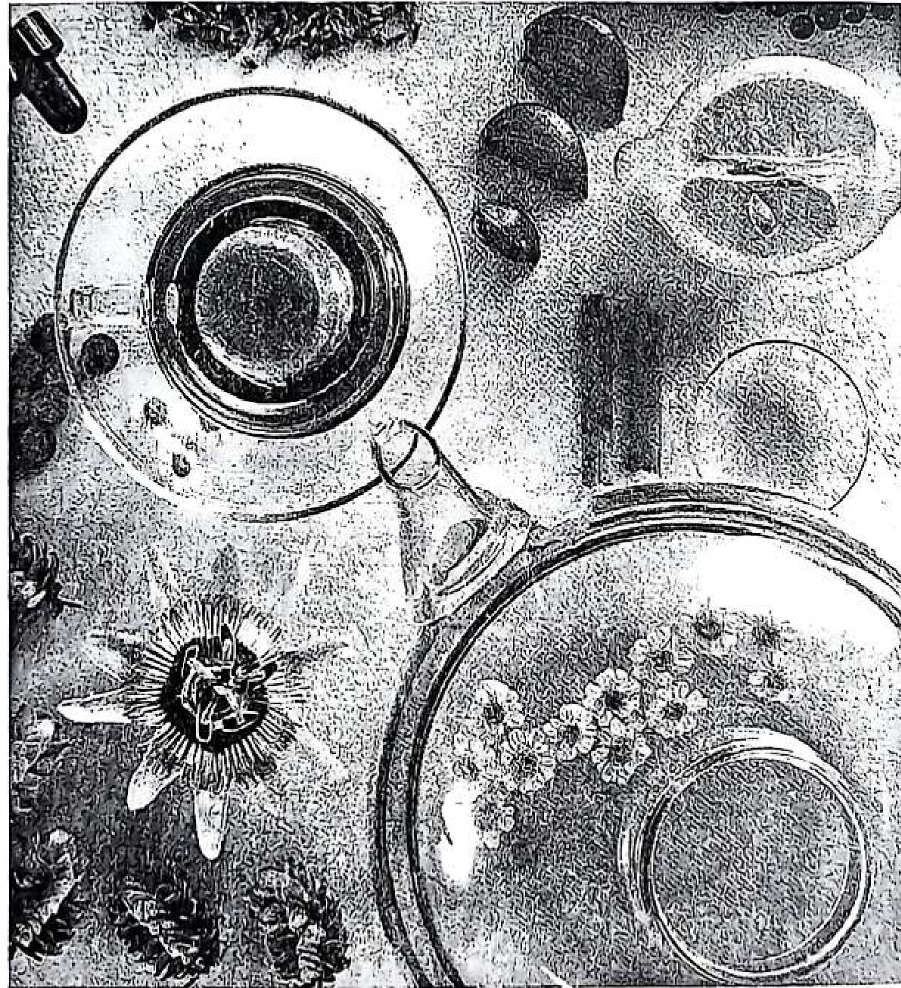
للعداوي المعدية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي. وينبه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفق الدم إلى السطح ما يجعله علاجًا هامًا للشرث وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. وبتحسين الدوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى. وهو مدفئ وملطّف مفيد للسعال والزكام والأنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.

والزنجبيل الغض والمجفف علاجان مختلفان في الصين، يعطى الزنجبيل الغض للقشعريرة والحمى والصداع وألم العضلات. ويستخدم الزنجبيل المجفف "للبرد الداخلي"، مع أعراض مثل برد اليدين وضعف النبض واصفرار البشرة.

الفصل الثالث

الزيــوت العطـريــة

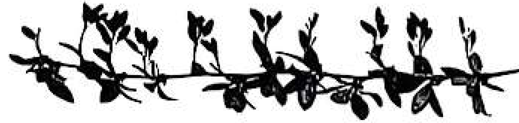






الفصل الثالث

الزيوت العطرية



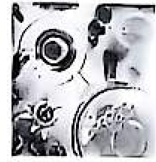
الزيت العطري هو المادة العطرية السائلة المستخرجة من النبتة، ويسمى أيضًا "الروح العطرية" أو الخلاصة العطرية.

يتكون هذا الزيت العطري من عناصر كيميائية مختلفة (مثل السيتونات، الألديدات، التربينات، الفينولات، اللاكتولات) بمقادير متفاوتة. غير أن الزيت العطري خالٍ من المواد الدهنية والفيتامينات والأملاح المعدنية.

ثمة بلدان متخصصة في إنتاج الزيوت العطرية على نطاق واسع، مثل تركيا وبلغاريا (الورد) والهند (الياسمين) وأستراليا والولايات المتحدة (الزعتر). كما يزرع في فرنسا كثير من الأصناف النباتية التي تستخرج منها الزيوت العطرية.

تاريخ الزيوت العطرية:

عرف الناس منذ القدم خصائص العطور والزيوت العطرية واستعملوها. فمصر القديمة استعملتها على نطاق واسع، ولا سيما في تقنيات التحنيط (المومياء). بعد ذلك استعمل اليونان مواد ومراهم



عطرية، ثم الرومان الذين اعتادوا على تدليك أجسادهم بالزيوت العطرية في الحمامات العامة.

أما في بلاد المشرق فقد عُرفت فضائل الزيوت العطرية منذ آلاف السنين. وقد أشار الصينيون إلى الخصائص الطبية للنباتات في كثير من المؤلفات الطبية العائدة إلى مئات السنين قبل الميلاد. هذا التقليد الطبي العريق استمر حتى أيامنا هذه، حيث نجد أن الطب الصيني التقليدي يستخدم النباتات والأعشاب على نطاق واسع في التدليك والعلاج الطبي. والهند بدورها استخدمت منذ قرون خصائص الزيوت العطرية في نظامها العلاجي الموغل في القدم.

في القرن الثاني عشر الميلادي، جلب أوروبيو الحملات الصليبية من بلاد الشرق الزيوت العطرية والتوابل والبهارات، كما استخدموا المراهم والخلطات العطرية سعيًا وراء مركّب لإطالة العمر (إكسير الحياة)، أو حماية لأنفسهم من الأوبئة الكبرى.

أما مصطلح "العلاج بالزيوت العطرية" فقد وضعه لأول مرة في أوروبا عالم كيميائي والذي نشر كتابًا بهذا العنوان سنة 1937. هذا الباحث فتح الطريق أمام علماء آخرين استطاعوا تطوير الأبحاث في هذا المجال وعرّفوا الجمهور الواسع بخصائص الزيوت العطرية النباتية.

صناعة الزيوت العطرية:

نحصل على الزيوت العطرية باستخراجها من النباتات. إن الصناعة الكيميائية تنتج مواد مركبة من نباتات مختلفة، بيد أن هذه المواد تستعمل في صناعة العطور ولا تلاءم العلاج الطبي بالزيوت العطرية، سواء داخليًا أو خارجيًا.



كمية النبات اللازمة:

تختلف الكمية اللازمة لاستخراج الزيت العطري من نبتة إلى أخرى، كما تختلف بحسب طبيعة الأرض والمناخ وطريقة جني النباتات. كمعدل وسطي يلزمنا 35 كغ من النبات لاستخراج لتر واحد من الزيت العطري، ويلزمنا أحيانًا أكثر من ذلك، كما في الورد على سبيل المثال. أما الكلفة فتختلف تبعًا لندرة النبات المستعمل، والكمية المطلوبة، وبلد المنشأ.

طرق الاستخراج:

هناك تقنيات متعددة لاستخراج الزيوت العطرية، نذكر منها:

التقطير: هو الطريقة الأكثر شيوعًا. نستخدم لهذه الغاية جهازًا يسمى المقطّرة (الأنبيق أو الكركة) نضع فيها الماء والنبات المراد تقطيره ونغليه على النار. يتصاعد البخار، ويتكدس، ثم يتحول إلى قطرات سائلة تجمع في وعاء. على سطح هذا السائل يطفو زيت، وهو الزيت العطري الذي يستخرج من النبات.

استعمال مادة مذوِّبة: ينقع النبات في مادة مذوِّبة، ثم يُصفّى النقيع ويقطّر فيعطي مادة راتينجية (صمغية) تسمى الجوهر. إذا استعملنا الكحول كمادة مذوبة (يصار إلى تبخيره لاحقًا) نحصل على مركّب يسمى "روح النبات".

هناك طرق أخرى تستخدم فيها المواد المذوّبة أقل كلفة وأكثر ملاءمة للبيئة، مثل الطريقة الضوئية. بعض الصناعات تستخدم ثاني أوكسيد الكربون، وهي طريقة مكلفة، ولكنها تعطي نتائج جيدة.



الاستخراج على البارد: تستعمل هذه الطريقة لاستخراج الزيت العطري من بعض الثمار ذات القشرة، كالليمون الحامض، والبرتقال، والبرغموت (ليمون أجاصي). فيها يتم الضغط على القشرة ويتم تجميع الزيت الناتج منها. تسمى هذه الطريقة "العَصْر" أو "الاستخراج على البارد".

هناك طريقة أخرى تقوم على نثر الزهور على طبقة دهنية رقيقة باردة موضوعة على ألواح زجاجية مركبة على إطار خشبي مستطيل وهكذا تمتص الدهون الزيوت العطرية من الزهور وبعد مرور يوم تقريبًا يتم التخلص من تلك الزهور ويوضع بدلاً منها طبقة جديدة من زهور أخرى طازجة وتتكرر العملية عدة مرات. هذه الطريقة باتت متروكة في أيامنا.

النوعية والعرض:

تُعرض الزيوت العطرية عادةً في قوارير (قناني) زجاجية صغيرة، بسعة 10-35 سنتيليترًا (CC). ينبغي التنبه إلى نوعية الزيت العطري ومصدره، وهو أمر مهم للغاية لنجاح العلاج. لاحظوا التعليمات عن هوية النبتة، وتأكدوا من المختبرات المنتجة لهذه الزيوت.

تُحفظ القوارير بمعزل عن النور والتغيرات الحرارية الكبيرة. يمكن وضعها مثلاً في الجارور الأسفل من البراد. كما لا يجوز الاحتفاظ بالزيت العطري لأكثر من سنة.

طريقة الاستعمال.. وخطر الزيوت العطرية:

يجب أن نعلم في البداية أن مكونات الزيت العطري ليست هي ذاتها مكونات النبتة المستخرج منها. هكذا فإن تأثير نقيع نبتة معينة يختلف عن تأثيرات الزيت العطري للنبتة نفسها. من جهة أخرى، لا يعتبر الزيت العطري



غـذاءً مكمّـلاً، ولا يـزود الجسـم بالفيتاميـنات أو المعـادن. لكـل زيـت عطـري استعماله الخاص الذي ينبغي التقيد به. بعض الزيوت قد يكون سامًا إذا أُخذ بجرعة كبيرة، وقد يكون لـه تأثيرات جانبية خطيرة بدرجة أو بأخرى. لذلك، يجب التقيد بالتعليمات (طريقة الاستعمال والجرعات المطلوبة) خصوصًا في الاستعمال الداخلي: نقطتان أو ثلاث من الزيت العطري الصافي، مـرتين أو ثلاث مرات في اليوم، كحد أقصى لا ينبغي تجاوزه.

يمكن استعمال الزيوت العطرية بثلاث طرق:

1- **الاستعمال الداخلي:** تُخلط مع العسل، أو اللبن الرائب، أو قطعة من السكر. لا تؤخذ الزيوت العطرية مباشرة، لأنها تسبب حريقاً في الفم عند اتصالها بالأغشية المخاطية. كذلك لا تؤخذ في كوب من الماء، لأنها غير قابلة للذوبان، ويُخشى أن تعلق بجوانب الكوب فلا تصل إلى المعدة.

2- **الاستعمال الخارجي:** تستطيع الزيوت العطرية اختراق الجلد والتغلغل في الجسم. لذلك يمكن استعمالها بالتدليك، أو على شكل لوسيون أو مرهم أو بخلطها مع ماء الحمام إذا أمكن ذلك.

3- **التنشّق:** وذلك بتنشّقها مع بخار الماء المتصاعد:

- من خلال استعمال جهاز خاص لتبخير الزيوت العطرية، أو من خلال الحمّام. بما أن الزيت العطري لا يذوب في الماء، فإنه يطفو على السطح ويختلط ببخار الماء الذي نتنشقه أثناء الحمام.
- من خلال السونا، وبذلك باستعمال زيوت عطرية خاصة بالعلاج بالبخار.
- من خلال الحمام التركي باستعمال الزيوت العطرية في جو مشبع ببخار الماء.



عند استعمال الزيوت العطرية خارجيًا، علينا أيضًا عدم تجاوز الجرعات المطلوبة. وتفاديًا للحساسية الجلدية، يمكن اختبار الزيت العطري مسبقًا، وذلك بوضع نقطة منه على الجلد بعد تخففها جيدًا بالماء أو بأية مادة أخرى مخففة (مشعشعة). إن جرعة كبيرة من الزيت العطري أثناء العلاج بإمكانها أن تسبب وعكة صحية أو ألمًا في الرأس، وحتى نوبة ربو لدى شخص مصاب بالحساسية.

طرق استعمال الزيوت العطرية :

الاستعمال الداخلي :

المقادير العادية : نقطتان، مرتين في اليوم، مع العسل أو السكر أو اللبن الرائب. الحد الأقصى ثلاث نقاط من الزيت الواحد (ليس أكثر من ثلاثة زيوت عطرية معًا).

الاستعمال الخارجي :

زيت التدليك :

- تركيب مخفف، عيار 2٪ : 10 نقاط من زيوت عطرية محلولة في 20 مل من زيت نباتي مساعد (لا نستعمل أكثر من خمسة زيوت عطرية). مثال على هذا التركيب: 5 نقاط من زيت عطري أول + 3 نقاط من زيت عطري ثان + نقطتان من زيت عطري ثالث + 20 مل من زيت نباتي مساعد.
- تركيب مخفف، عيار 1٪ : 5 نقاط من زيوت عطرية محلولة في 20 مل من زيت نباتي مساعد (لا نستعمل أكثر من خمسة زيوت عطرية).
- تركيب اختباري للبشرة الحساسة أو للمصابين بداء الحساسية: نقطة واحدة من زيت عطري محلولة في 10 مل من زيت نباتي مساعد.

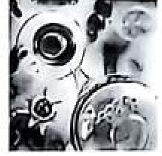


الزيوت النباتية المساعدة:

- زيت اللوز الحلو وزيت دوار الشمس يناسبان جميع أنواع البشرة. وهما ملطفان ومطرّيان.
- زيت نوى المشمش وزيت الصويا خفيفان ومغذيان.
- زيت بذور العنب يناسب البشرة الدهنية.
- زيت الجوجوبا مطرٍّ يناسب الوجه.
- زيت السمسم (السيرج) وزيت رشيم القمح صالحان أيضًا للاستعمال، ولكن رائحتهما قوية.
- زيت الجزر من شأنه أن يلون الجلد مؤقتًا.
- زيت الكاميليا مناسب جدًا لتدليك القدمين وأسفل الظهر والحجاب الحاجز.
- زيت الأفوكا غني بالأحماض الدهنية، يخترق الجلد بسهولة فيغذّيه ويطرّيه.

نصائح وتعليمات:

- احتفظوا بالزيوت العطرية في معزل عن النور والحرارة.
- بعيدًا عن متناول الأطفال.
- لا تستعملوها مباشرة على الجلد، بل يجب خلطها مع زيت نباتي مساعد.
- لا تفركوا العينين بعد ملامسة زيت عطري.
- قبل استعمال أي زيت عطري، جرّبوه على الجلد لاختبار مدى تقبّله.
- اختاروا من الزيوت النباتية المساعدة ما يناسب نوع بشرتكم.
- تجنبوا التعرض للشمس بعد التدليك بالزيوت العطرية، وخصوصًا الزيت العطري المستخرج من الحمضيات.



- نوّعوا في استخدام المركبات العطرية.

الحمام (المغطس): أضيفوا إلى مياه المغطس الساخنة خمس نقاط من الزيوت العطرية.

الكمادات: استعملوا كمادة ساخنة أو باردة (حسب التعليمات) مضمّخة بأربع نقاط من الزيوت العطرية. أو صبوا ست نقاط من الزيوت العطرية في وعاء من الماء الساخن (أو البارد) ثم بللوا الكمادة بالزيت الذي يطفوا على السطح.

التنشق: تنشقوا بخار الماء المتصاعد من وعاء أضفتم إليه 4-6 نقاط من زيت عطري يتم اختياره حسب التعليمات.

مضوّع العطر أو حارق العطر: آلة تستعمل لترطيب وتعطير جو المكان. تُباع في السوق بنماذج مختلفة. تعمل هذه الآلة، بشكل عام، على مبدأ بخار الماء المشبع بالزيوت العطرية (2 إلى 4 نقاط).

زيت الثوم العطري

- الموطن الأصلي: الثوم نبات معروف منذ القدم، ينبت تلقائيًا في أسبانيا وصقلية وأفريقيا الشمالية، ويزرع في كثير من البلدان، خاصة في دول حوض البحر المتوسط.
- الرائحة: قوية مميزة.
- المكونات الأساسية: سكر كبريتي، أوكسيد ثومي، أليّسين، غارليسين، كبريت، يود، سيليس.



- الخصائص العلاجية: مطهر، منشط، منبه، خافض للضغط، مضاد للسكري، طارد للديدان.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الأمراض المُعدية، الربو، ارتفاع الضغط، تصلب الشرايين، الطفيليات المعوية.
- الاستعمال الخارجي: بالتدليك: لمعالجة مسامير الجلد (مسمار القدم)، الثآليل، التكلكل (ثخانة الجلد وخشونته)، لسعات الحشرات.

زيت الشبْت العطري (الشمّار البري)

- الموطن الأصلي: آسيا. نحصل على زيته العطري بتقطير النبتة كلها.
- الرائحة: حارة لاذعة.
- المكونات الأساسية: مثيل شافيكول، فيلاندري، إيبوكزيمنثين.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، طارد للريح، مخفف لاحتقان الأنسجة والتهابها، مسهّل للهضم، منبّه.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة فقد الشهية، بلع الهواء، التقيؤ، الوهن، كسل الكبد.
- الاستعمال الخارجي: بالتدليك: ينجم عن تدليك الجسم بهذا الزيت حيوية للجسم وراحة نفسية.

زيت الحبق العطري

- الموطن الأصلي: بلاد الهند. وهو واسع الانتشار في أرياف حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه على البخار.
- الرائحة: عطرها قوي جداً.
- المكونات الأساسية: أوسيمين، لينالول، أوستراغول، مثيل شافيكول.

- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مدرّ للحليب، مسكن للألم، منظّم للحيض.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة بلع الهواء، الوهن، السعال، التهاب غشاء الجيوب الأنفية، الصداع.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالشعر، ومعالجة القُلاع، لسعات الحشرات، الجدجد (شحاذ العين). التدليك بزيت الحبق العطري يساعد على الاسترخاء ويزيل تشنج البطن.

زيت لبان جاوة العطري

- الموطن الأصلي: آسيا الجنوبية الشرقية. نحصل على زيته العطري من خلال تأثير مادة مذوّبة على الصمغ.
- الرائحة: بلسمية، مسكّنة، فانيلية.
- المكونات الأساسية: حمض البنزوييك، فانيلين.
- الخصائص العلاجية: معرّق، شافٍ للجروح، مطهر، طارد للبلغم، مسكّن للألم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية، التهاب البلعوم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأمراض الجلدية. تدليك الأيدي الجافة والمشققة.

زيت البَرْغموت العطري

- الموطن الأصلي: نوع من الحمضيات، يزرع في إيطاليا وأمريكا الجنوبية وأفريقيا الغربية. نحصل على زيته العطري من خلال قشرة ثمرته الناضجة.
- الرائحة: منعشة ندية.
- المكونات الأساسية: أسيتات الليناليل، ليمونين، لينالول، برغابتين.

- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، مسكن للألم، طارد للديدان.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الكآبة والانهيار العصبي، فقد الشهية، القلق، الطفيليات المعوية.
- الاستعمال الخارجي: لتعقيم وتطهير الجروح والدمامل وحب الشباب. تدليك الوجه والجسم يساعد على إزالة التشنج والتوتر العصبي.

زيت كاجيبوت العطري

- الموطن الأصلي: شجرة منتشرة في الفيليبين وماليزيا. نحصل على زيتها العطري بتقطير الأوراق والبراعم على البخار.
- الرائحة: خشبية.
- المكونات الأساسية: سينيول، بينين، تربينيول.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للأوجاع العصبية.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية، التهاب البلعوم، الوهن التهاب الأمعاء، التهاب المثانة، التهاب الرحم، الروماتيزم، الأوجاع العصبية الحادة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، الأمراض الجلدية، حب الشباب، الصدفية، آلام الروماتيزم. تدلّك مناطق الألم في الجسم عند الكتف أو الركبتين. ويساعد التدليك أيضًا على إزالة تشنج عضلات الظهر.

زيت البابونج العطري

- الموطن الأصلي: ينبت في الحقول المزروعة والأراضي الرملية. نحصل على الزيت العطري من الأزهار.



- الرائحة: حشيشية، فاكهية، لاذعة قليلاً.
- المكونات الأساسية: شامازولين، بيزابولول، إسْتر (أملاح عضوية تولد من فعل أحد الحوامض في السبيرتو)، بينين، لينالول، فيتوسترول، أرتيمول.
- الخصائص العلاجية: منشط، مضاد للتشنج، مضاد للألم، منشط معوي، مهضّم، منظم للحيض، معرّق، مبيد للجراثيم، فاتح للشهية.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة انتفاخ البطن، المغص، الاضطرابات المعدية، عسر الهضم، فقد الشهية، الأرق والضغط النفسي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الروماتيزم، الالتهاب، أوجاع العضلات، حب الشباب، الأكزيما، الصدفية، الرمد. التدليك بزيت البابونج يرخي عضلات الجسم ويزيل تشنجات الوجه.

زيت الكافور العطري

- الموطن الأصلي: جنوب شرق آسيا، وبورنيو. تعطي شجرة الكافور مادة البورنيول الذيينضح من قشرتها ومنه يستخرج الزيت العطري.
- الرائحة: كافورية، قوية، مميزة.
- الخصائص العلاجية: مطهر، منشط، منبه للقلب، مضاد للألم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الانهيار العصبي، الوهن، الأمراض المعدية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأوجاع العضلية. يدلك الجسم بزيت الكافور بعد التعب (عمل مرهق) أو على أثر التواء المفصل.

زيت القُرْفة العطري

- الموطن الأصلي: سيلان، الهند، جاوة، جزر الأنتيل، ومدغشقر. نحصل على زيته العطري بتقطير قشرته وأوراقه على البخار.

- الرائحة: غريبة وسكّرية.
- المكونات الأساسية: ألديد سيناميك، أوجنول، تربينات، بينين، سينيول، لينالول، فورفورول، سيمين.
- الخصائص العلاجية: منشط، مطهر، مضاد للتشنج، منظم للحيض (وقته، غزارته أو قلته)، طارد للريح، قابض.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، المغص، الإسهال، الحيض الخفيف، الاضطرابات الهضمية، انتفاخ البطن، الزكام.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح والأمراض الجلدية. تدليك الجسم بزيت القرفة العطري ينشط الجسم ويساعد الرياضيين أثناء التدريب.

زيت الكرويا العطري

- الموطن الأصلي: تنتشر نبتة الكرويا في شرق فرنسا وجبال البيرينيه. يستخرج زيته العطري من خلال تقطير ثماره المسحوقة على البخار.
- الرائحة: قوية ونافذة.
- المكونات الأساسية: كارفون، كارفين، ليمونين.
- الخصائص العلاجية: منبه، مضاد للتشنج، طارد للريح، مهضم، منظم للحيض، مدر للحليب.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة فقد الشهية، بلع الهواء، انتفاخ البطن.
- الاستعمال الخارجي: يستعمل لتدليك البطن (ضد التشنجات المعدية).

زيت الأرْز العطري

- الموطن الأصلي: المغرب. نحصل على زيت الأرز العطري بتقطير خشبه على البخار.

- الرائحة: خشبية.
- المكونات الأساسية: سيدرين، أتلانتون، سيدرول، كادينين.
- الخصائص العلاجية: منشط، منبه، مطهر.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الالتهابات التناسلية، والبولية، والرئوية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأمراض الجلدية، الحكة، وللعناية بالجلد وفروة الرأس. التدليك بزيت الأرز العطري يساعد على التصريف اللمفاوي وعلى تندية فروة الرأس.

زيت الليمون الحامض العطري

- الموطن الأصلي: الهند. وينتشر في منطقة حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري من خلال عصر السطح الخارجي من قشرته.
- الرائحة: منعشة، نديّة.
- المكونات الأساسية: بينين، ليمونين، كمفين، ليانالول، سيترال، سيترونيلال، برغبتين.
- الخصائص العلاجية: مطهر، قابض، منقّ، منشط، مضاد للروماتيزم، مقاوم للحمى، طارد للريح، شافٍ للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، الروماتيزم، الكسل الكبدي، التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الأذن، والتهابات الأنف والأذن والحنجرة بوجه عام.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الدمامل، الحمو، القوباء، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، الإفراط في إفرازات الغدد الدهنية (زيادة الزُهُم)، وللعناية بالجلد. التدليك بزيت الليمون الحامض نافع للبشرة الدهنية ولحبّ الشباب.



زيت السرو العطري

- الموطن الأصلي: موطن السرو الأصلي بلاد الشرق، ولكنه تأقلم جيدًا في جميع بلدان حوض المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير الثمار (جوز السرو).
- الرائحة: تابلية (كرائحة التوابل) منعشة.
- المكونات الأساسية: بينين، كارين، ميرسين، كمفين، سيلفسترين، سيدرول، سابينول، حمض الفاليريانيك.
- الخصائص العلاجية: قابض، مضاد للتشنج، مضاد للتعرق، مضيّق للأوعية الدموية، مضاد للروماتيزم، مسكن للألم، مساعد على التوازن العام في الجسم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة البواسير، الدوالي، النزف الرحمي في غير أوقات الحيض، اضطرابات الدورة الدموية، توقف الحيض في سن اليأس، الروماتيزم، السعال، الربو، التهاب الشعب الرئوية، آلام الحنجرة، تهيج الجلد.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الرضوض، السلوليت، ولتقوية الجلد وتنشيطه. التدليك بزيت السرو الطري مفيد للقدمين (التعرق، التعب) ومنشط للجسم بوجه عام. يستعمل التدليك أيضًا لمقاومة السلوليت.

زيت الأوكاليبتوس العطري

- الموطن الأصلي: أستراليا. يعيش في جميع بلدان حوض المتوسط. يستخرج زيته العطري بتقطير أوراقه.
- الرائحة: كافورية، خشبية، نفّاذة.



- المكونات الأساسية: سينيول، بينين، ليمونين، أوكاليبتو، كمفين، فيلاندرين.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مفيد للمجاري التنفسية، مقاوم للحمى، منبه، طارد للديدان، مضاد للسكري، لائم للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب المجاري التنفسية، الشعب الرئوية، الربو، السعال، البلغم، الروماتيزم، السكري، الطفيليات المعوية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح والتهاب الجيوب الأنفية. تدليك الصدر بزيت الأوكاليبتوس العطري يرخي العضلات ويزيل الاحتقان ويسهّل التنفس.

زيت العَرْعر العطري

- الموطن الأصلي: العرعر شجرة صنوبرية صغيرة معروفة منذ القدم بخصائصها المطهرة وقدرتها على تنقية الجسم و"النَفَس". يستخرج زيت العرعر العطري بتقدير الثمار (عنبات).
- الرائحة: خشبية منعشة.
- المكونات الأساسية: بينين، ميرسين، ليمونين، كمفين، تربينيل، بورنيول، إيزوبورنيول.
- الخصائص العلاجية: منشط، مطهر، مسهّل للهضم، منقّ، مدر للبول، مضاد للسكري، مضاد للروماتيزم، لائم للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة النقرس، عرق النسا، الروماتيزم، آلام الأعصاب، القذف المؤلف.
- الاستعمال الخارجي: لماجلة حبّ الشباب، الأكزيما، الجروح، القروح. تدليك الجسم بزيت العرعر العطري نافع للسلوليت والروماتيزم، وللرياضيين بعد الجهد العضلي.

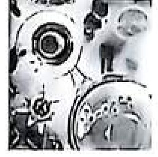


زيت إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطري

- الموطن الأصلي: أفريقيا الجنوبية.يوجد منها 700 نوع موزعة على عشرين فصيلة. يستخرج زيتها العطري من تقطير النبتة بكاملها.
- الرائحة: عشبية زهرية.
- المكونات الأساسية: جيرانيول، لينالول، سيترونيلول، تربينيول، بورنيول، تربينات، إسْتِر، سيتونات، إنجينول.
- الخصائص العلاجية: منشط، قابض، مطهر، قاطع للنزف، مضاد للسكري، لائم للجروح، مضاد للإسهال، طارد للديدان، مضاد للانهيار العصبي والكآبة.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، الالتهابات المعدية، الديزنتيري، النزف، السكري، الأمراض الطفيلية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، التقرّح، الأمراض الجلدية، حب الشباب. يستعمل لتدليك اليدين، وعلى شكل لوسيون قوي للوجه والجسم (ضد السلوليت).

زيت الزنجبيل العطري

- الموطن الأصلي: الريف الهندي وجاوة. نحصل على زيته العطري بتقطير الجذمور على البخار.
- الرائحة: تابلية كافورية.
- المكونات الأساسية: صمغ زيتي، فينولات، جنجرول، زنجرون، زنجيبرين، لينالول، كمفين.



- الخصائص العلاجية: فاتح للشهية، مسهّل للهضم، منشط، منبه، مقاوم للحمى، مضاد للألم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة عسر الهضم، فقد الشهية، انتفاخ البطن، العجز الجنسي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة أوجاع الروماتيزم والرضوض والكدمات. تدليك الجسم بزيت الزنجبيل العطري يزيل أوجاع العضلات بعد الجهد.

زيت القرنفل العطري

- الموطن الأصلي: أندونيسيا، مدغشقر، وجزر الأنتيل. نحصل على زيته العطري بتقطير أزراره المجففة على البخار.
- الرائحة: تابلية (رائحة التوابل).
- المكونات الأساسية: أوجينول، أسيتوجينول، فورفورول، بينين، فانيلين.
- الخصائص العلاجية: منشط، مطهر، مضاد للألم العصبي، شافٍ للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمقاومة الوهن، ومعالجة عسر الهضم، وانتفاخ البطن، والآلام العصبية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، والتقرحات، والأمراض الجلدية. تدليك الجسم بزيت القرنفل العطري يزيل الألم بعد الجهد العضلي أو الرضوض والكدمات.

زيت الياسمين العطري

- الموطن الأصلي: الهند. نحصل على زيته العطري بتقطير أزهاره على البخار.
- الرائحة: زهرية قوية.



- المكونات الأساسية: لينالول، جاسمون - ياسمون، أسيتات البنزيل.
- الخصائص العلاجية: منقّ، مضاد للإسهال، مضاد للألم العصبي، منبه، منشط.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، القلق، الانهيار العصبي، الإسهال، الاضطرابات الكبدية - الصفراوية، أوجاع البطن، أعراض ما قبل الحيض، الحيض المؤلم.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالجلد. تدليك الجسم والبطن بزيت الياسمين العطري يرخي العضلات ويطرد الضغط النفسي. وهو نافع أيضًا لفروة الرأس.

زيت الخُزامى (اللافاندر) العطري

- الموطن الأصلي: ينتشر الخزامى في مناطق متوسطية كثيرة حتى ارتفاع 1500 م عن سطح البحر. نحصل على زيته العطري بتقطيره على البخار.
- الرائحة: حشيشية، زهرية قوية.
- المكونات الأساسية: أسيتات الليناليل، لينالول، كاريوفيلين، أسيتات اللافنديل، سينيول، جيرانيول، بورنيول، ليمونين، إسْتر.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، مهدئ، مطهر، مدر للبول.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التشنج، الأرق، الإنهاك العصبي، الالتهابات التنفسية، الربو، الشقيقة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، الالتهابات، الأكزيما، لسعات الحشرات. تدليك الظهر وسائر الجسم بزيت الخزامى العطري يرخي العضلات ويقاوم الضغط النفسي ويسهل النوم.

زيت حشيشة الليمون العطري

- الموطن الأصلي: الهند، تايلند، ماليزيا، مدغشقر، وجزر الأنتيل. يسمى أيضًا البربينا الهندية. نحصل على زيته العطري بتقدير النبتة كاملة.
- الرائحة: حامضية منعشة.
- المكونات الأساسية: سيترال، لينالول، جيرانيول، ميرسين، سيترونيلا.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مطهر، مهضّم، مدر للحليب، مدر للبول.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة عسر الهضم، التهاب القولون، الوهن، القلق.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، وللعناية بالجلد. التدليك بزيت حشيشة الليمون العطري ينشط عملية الهضم ويريح الجسم بعد الرياضة.

زيت "لبتوسبرموم" العطري

- الموطن الأصلي: نبات أسترالي، يستخرج زيته العطري بتقطير أوراقه على البخار.
- الرائحة: تبالية منعشة.
- المكونات الأساسية: تربينيول، تربينين، سينيول، سيمين، بينين.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مبيد للجراثيم، مضاد للسعال، شافٍ للجروح، مضاد للفطريات.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة السعال، الاحتقان الرئوي، التهاب الجيوب الأنفية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حب الشباب، الجروح، القروح، لسعات الحشرات، الحروق، القوباء، الفطريات، مسمار القدم، تورّم الأطراف الناجم عن البرد، وللتعقيم. تدليك القدمين بزيت "لبتوسبرموم" العطري يقاوم الفطريات.



زيت المندرين العطري

- الموطن الأصلي: يزرع في منطقة حوض المتوسط، إيطاليا، أمريكا الجنوبية، والشرق الأوسط. نحصل على زيته العطري بعصر قشرته.
- الرائحة: فاكهية منعشة.
- المكونات الأساسية: سيترال، ليمونين، جيرانيول، أنثرانيلات المثيل، سيننسال.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، منشط، مضاد للروماتيزم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الروماتيزم، الضغط النفسي، الأرق، القلق.
- الاستعمال الخارجي: بالتدليك. تدليك الجسم بزيت المندرين العطري يرخي العضلات ويقاوم السلوليت.

زيت المردقوش العطري

- الموطن الأصلي: المردقوش رمز السعادة والغبطة. ينتشر في منطقة حوض المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير الأوراق والأطراف المزهرة.
- الرائحة: سكرية كافورية.
- المكونات الأساسية: كافور، بورنيول، تربينيول، سابينين، مثيل شافيكلو/ أوجنول، لينالول.
- الخصائص العلاجية: مبيد للجراثيم، مضاد للتشنج، خافض للضغط، مسكن للألم، طارد للريح، شافٍ للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب الجيوب الأنفية، التهاب الشعب الرئوية، الأرق، الحيض المؤلم، التشنجات الهضمية، بلع الهواء، انتفاخ البطن.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة أوجاع الروماتيزم، تصلّب العضلات، الوهن، الزكام. تدليك اليدين والفخذين بزيت المردقوش العطري يعالج الثقل فيها.



زيت الترنجان العطري

- الموطن الأصلي: الترنجان نبات متوسطي، ليموني الرائحة. نستعمل الأوراق والأطراف المزهرة للحصول على زيته العطري بالتقطير على البخار.
- الرائحة: ليمونية لطيفة.
- المكونات الأساسية: سيترال، لينالول، جيرانيول، سيترونِلّول.
- الخصائص العلاجية: مضاد للتشنج، منبّه جسدي وذهني، مسهّل لهضم، طارد للريح، معرّق.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الشقيقة، الأرض، الحيض المؤلم، الصدمات العاطفية، القلق.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأمراض الجلدية، القوباء، لسعات الحشرات. تدليك الجسم بزيت الترنجان العطري يريح الأعصاب ويساعد على الاسترخاء.

زيت النعناع العطري

- الموطن الأصلي: النعناع نبات يزرع على نطاق واسع. نحصل على زيته العطري بتقطير الأوراق والأطراف المزهرة على البخار.
- الرائحة: حشيشية منتولية (تحتوي على مادة المنثول).
- المكونات الأساسية: منثول، منثون، سينيول، منثين، تربينات، ليمونين، دبغ (عفص).
- الخصائص العلاجية: منبه، مسهّل للهضم، مضاد للتشنج، طارد للريح، مطهر، منظم لوقت الحيض أو لغزارته أو قلته، طارد للبلغم.



- الاستعمال الداخلي: لمعالجة عسر الهضم، بطء الهضم، الوهن، انتفاخ البطن، الحيض الخفيف، المغص، الاضطرابات الهضمية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الربو، التهاب الشعب الرئوية، الزكام، الآلام العصبية، الشقيقة. التدليك بزيت النعناع العطري منشط للجسم والقدمين، ومزيل لتشنج المعدة.

زيت النياولي العطري

- الموطن الأصلي: النياولي شجرة أصلها من كاليدونيا الجديدة. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه الطازجة على البخار.
- الرائحة: خشبية نفّاذة.
- المكونات الأساسية: أوكاليبتول، بينين، ليمونين، تربينول، سيترين، تربنتين، إسْترات فاليريانية، سينيول، فيريديفلورول.
- الخصائص العلاجية: مسهّل للتنفس، مطهر، مضاد للروماتيزم، مسكن للألم، شافٍ للجروح.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب الشعب الرئوية المزمن، السعال، التهاب الأنف، التهاب الأمعاء، الروماتيزم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، الأكزيما، التقرحات، الحروق، التهاب البلعوم، التهاب الشعب الرئوية. تدليك الصدر بزيت النياولي العطري يريح الشعب الرئوية ويسهل التنفس.

زيت اللُبان العطري

- الموطن الأصلي: الجزيرة العربية. نحصل على زيته العطري من خلال الصمغ الذي يخرج من لحاء شجرة اللُبان.

- الرائحة: بلسمية.
- المكونات الأساسية: مونوتربين، أوليبابنول، بينين، كمفين، ليمونين.
- الخصائص العلاجية: طارد للبلغم، مطهر، مسهّل للتنفس، مسكن للألم، مضاد للروماتيزم، مضاد للالتهاب، مضاد للفطريات.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الروماتيزم، السعال، الالتهابات الرئوية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الأمراض المُعديِة، والأمراض الجلدية (خاصة في القدمين). تدليك الصدر بزيت اللبان العطري يخفف اللهاث ويريح الرئتين.

زيت البرتقال العطري

- الموطن الأصلي: آسيا. ويُزرع على نطاق واسع في سواحل البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير أزهاره الطازجة.
- الرائحة: زهرية سكرية.
- المكونات الأساسية: لينالول، ليمونين، أسيتات الليناليل، نيرول، جيرانيول، إسْتِر بنزوييك، جاسمون، نيروليدول.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مضاد للتشنج، فاتح للشهية، منوّم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة التهاب القولون، الاضطرابات المعدية، الأرق، خفقان القلب. تدليك الجسم بزيت البرتقال العطري يساعد على الاسترخاء ويسهل النوم.

زيت الباتشولي العطري

- الموطن الأصلي: آسيا وجزر الأنتيل. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه المجففة.
- الرائحة: بلسمية خشبية.



- المكونات الأساسية: باتشولول، باتشولين.
- الخصائص العلاجية: منشط، مضاد للالتهاب، مثير للشهوة الجنسية.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالجلد والشعر (القشرة والشعر الدهني)، ولمعالجة حبّ الشباب والأكزيما. تدليك الجسم والوجه بزيت الباتشولي العطري يجدد شباب الجلد ويقاوم التجاعيد.

زيت الصنوبر العطري

- الموطن الأصلي: يزرع الصنوبر الحرجي في بلدان أوروبا الشمالية. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه التي تبدو على شكل إبر على البخار.
- الرائحة: بلسمية.
- المكونات الأساسية: بينين، سيلفسترين، كادينين، بوميلون، تربين، أستات البورنيل.
- الخصائص العلاجية: مطهر، مسهّل للتنفس، منشط، محمّر للجلد.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة أمراض الجهاز التنفسي المعدية، الزكام، الرشح والتهاب القصبة والشُعب الرئوية، التهاب الجيوب الأنفية، السعال، الالتهابات البولية، الروماتيزم، فرط تعرّق باطن القدم، تيبس الجسم، العجز الجنسي. تدليك الصدر بزيت الصنوبر العطري يقاوم أمراض الجهاز التنفسي المعدية. وتدليك الجسم بعد الجهد يقاوم تيبُس الجسم.

زيت الفلفل الأسود العطري

- الموطن الأصلي: ماليزيا، مدغشقر، وفيتنام، نحصل على زيته العطري بتقطير عنبياته (ثماره العنبية) المجففة.



- الرائحة: بهارية فلفلية.
- المكونات الأساسية: بينين، بيبّرين، ليمونين، سابينين.
- الخصائص العلاجية: منشط للوظائف الهضمية وللدورة الدموية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الكسل الهضمي ومشكلات الدورة الدموية. يستعمل لتدليك الجسم قبل وبعد الجهد العضلي، ولتدليك البطن في حال عسر الهضم.

زيت إكليل الجبل العطري

- الموطن الأصلي: ينتشر إكليل الجبل في مناطق المتوسطية. تستخدم أطرافه المزهرة للحصول على زيته العطري بالتقطير على البخار.
- الرائحة حشيشية منعشة.
- المكونات الأساسية: بينين، سينيول، كافور، كمفين، أسيتات البورنيل، بورنيول، صابونين، صمغ (راتينج).
- الخصائص العلاجية: منبه، مطهر، مضاد للروماتيزم، رافع للضغط، مفرغ للصفراء، منظم للحيض، شافٍ للجروح، مضاد للألم، مضاد للفطريات.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، الإرهاق، انخفاض الضغط، الشقيقة، الربو، التهاب الشعب الرئوية، الروماتيزم، النقرس، عسر الهضم، الاضطرابات الهضمية المعدية، الحيض المؤلم.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، الحروق، الجرب، الجروح القملية (جروح جلدية يسببها القمل)، آلام العضلات. تدليك الجسم بزيت إكليل الجبل العطري يكسبه قوة ونشاطاً، كما يريح العضلات بعد الجهد ويزيل آلام الفخذين.



زيت الورد الجوري العطري

- الموطن الأصلي: اليونان وإيطاليا. والورد الجوري معروف منذ القدم بخصائصه العلاجية. نحصل على زيته العطري بتقطير بتلات أزهاره على البخار، أو باستخدام مادة مذوّبة.
- الرائحة: زهرية قوية.
- المكونات الأساسية: سيترونيلول، جيرانيول، نيرول، لينالول، سيترال، أوجينول، فنيل-إيثانول.
- الخصائص العلاجية: مضاد للانهيار العصبي، مضاد للهيستمين، مهضم، مفرغ للصفراء، مسكن للألم، مضاد للفطريات، مضاد للألم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة القلق، الضغط النفسي، الانهيار العصبي، عسر الهضم، اضطرابات الكبد والمرارة، أعراض ما قبل الحيض، الشقيقة.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة أوجاع الرأس، تعب العينين، وللعناية بالجلد. تدليك الوجه بزيت الورد العطري يساعد على الاسترخاء.

زيت الصّنْدَل العطري

- الموطن الأصلي: الهند وأستراليا. نحصل على زيته العطري بتقطير خشب الصندل على البخار.
- الرائحة: بلسمية، خشبية.
- المكونات الأساسية: صندلول، فوزانول، حمض الصندليك، حمض الترصندليك، كربور (فحم ثنائي).
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مقاوم للحمى، مطهر، قابض، مثير للشهوة الجنسية.

- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الالتهابات البولية، التهاب الشعب الرئوية، التهاب البلعوم، الانهيار العصبي.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة حبّ الشباب، الأكزيما، تشقق الجلد، الجروح. تدليك الجسم والوجه بزيت الصندل العطري يساعد على الاسترخاء وإزالة الضغط النفسي.

زيت الندغ العطري

- الموطن الأصلي: الندغ واسع الانتشار في منطقة حوض البحر المتوسط. نحصل على زيته العطري بتقطير النبتة مع أطرافها المزهرة.
- الرائحة: حشيشية.
- المكونات الأساسية: بينين، كارفاكرول، سيمين، سينيول، تيمول.
- الخصائص العلاجية: منشط، منبه، مطهر، مضاد للتشنج، شافٍ للجروح، طارد للبلغم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الربو، التشنجات المعوية، الالتهابات المعدية، الإسهال، التهاب الشعب الرئوية، الوهن.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، لسعات الحشرات، التقرحات. تدليك الجسم بزيت الندغ العطري يمنحه القوة، والنشاط.

زيت كفّ الدبّ العطري

- الموطن الأصلي: ينبت كف الدب على الهضاب القاحلة وجوانب الطرقات. زُرع منذ القدم، وهو أقل تسميمًا من شبيهه القصعين. نحصل على زيته العطري بتقطير أوراقه وأزهاره على البخار.

- الرائحة: حشيشية.
- المكونات الأساسية: أستات الليناليل، ليناالول، بينين، ميرسين، سكلاريول، بورنيول، سينيول، سالفيول.
- الخصائص العلاجية: مسكن للألم، مضاد للتشنج، فاتح للشهية، مسهّل للهضم، مطهر، منظم للحيض، شافٍ للجروح، رافع للضغط.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، الانهيار العصبي، الحيض الخفيف، عسر الهضم، التهاب الشعب الرئوية، الربو، انخفاض الضغط. (غير مرغوب فيه بالنسبة للحوامل والمرضعات).
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة القُلاع، التهاب الفم، الجروح، التقرحات، لسعات الحشرات. تدليك البطن بزيت كفّ الدب العطري يساعد على الاسترخاء في حال الضغط العصبي.

زيت النمّام (صعتر دقة) العطري

- الموطن الأصلي: النمام نبات واسع الانتشار. يستخرج زيته العطري بتقطير أطرافه المزهرة.
- الرائحة: حشيشية تشبه رائحة الصعتر.
- المكونات الأساسية: كارفاكرول، تيمول، بورنيول.
- الخصائص العلاجية: مهضّم، منشط، مطهر، مضاد للتشنج، مضاد للألم.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الوهن، التشنجات الهضمية، التهاب الشعب الرئوية، السعال.
- الاستعمال الخارجي: يدلك الجسم بزيت النمام العطري في حال الأوجاع العصبية وعِرْق النّسا.



زيت نجيل الهند العطري

- الموطن الأصلي: الهند. يستخرج زيته العطري بتقطير جذوره على البخار.
- الرائحة: تبغيّة (رائحة التبغ).
- المكونات الأساسية: فتيفرول، فيتيفون، تربينات.
- الخصائص العلاجية: مسكّن للألم، مطهر.
- الاستعمال الداخلي: لمكافحة الأرق.
- الاستعمال الخارجي: للعناية بالجلد. التدليك بزيت نجيل الهند العطري يساعد الجسم على الاسترخاء. ويستعمل أيضًا على شكل لوسيون بعد الحلاقة.

زيت إيلنغ-إيلنغ العطري

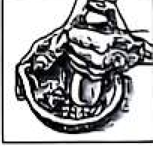
- الموطن الأصلي: يزرع نبات الإيلنغ-إيلنغ في جاوة، الفيليبين، مدغشقر، وجزر الكومور (شمال غربي مدغشقر). يستخرج زيته العطري من خلال تقطير أزهاره على البخار.
- الرائحة: زهرية غريبة.
- المكونات الأساسية: لينالول، سافرول، أوجنول، جيرانيول، بينين، أستات البنزيل، حمض الفورميك، حمض الساليسيليك، حمض الفاليريك، كادينين.
- الخصائص العلاجية: خافض للضغط، مطهر، مسكن.
- الاستعمال الداخلي: لمعالجة الضغط النفسي، خفقان القلب، تسارع دقات القلب، العجز الجنسي، الالتهابات المعوية.
- الاستعمال الخارجي: لمعالجة الجروح، الأمراض الجلدية المعدية. تدليك الجسم بزيت إيلنّغ-إيلنغ العطري يساعد على الاسترخاء ويخفض وتيرة التنفس ودقات القلب.

الفصل الرابع

علاجات عشبية للأمراض الشائعة

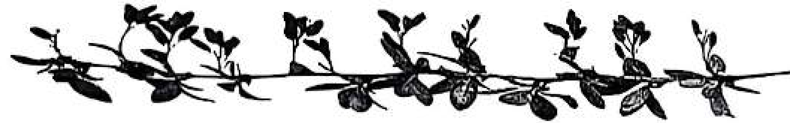






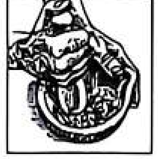
الفصل الثالث

أدوية عشبية للأمراض الشائعة



استشارة العشّاب:

يستعمل الكثير من الناس الأعشاب بانتظام بوصفها أدوية فعّال ومأمونة لمعالجة العلل البسيطة، ولكن المشاكل المتواصلة أو الخطيرة تستلزم علاجًا على يد عشّاب مؤهل. ولاختيار الشخص المناسب الذي تثق به وترتاح للتعامل معه أهمية كبيرة في العلاج، توازي أهمية تناول الأعشاب الأنسب والأصلح لحالتك. إن أفضل طريقة لإيجاد العشّاب المناسب هي بالاعتماد على توصية صديق يميل مثلك إلى العلاج بالأعشاب. وفي خيار آخر، يمكن التوجه إلى الجسم المنظم للمهنة على الصعيد الوطني للحصول على قائمة بأسماء العشّابين الذين يمارسون المهنة في منطقتك. ويمكن استشارة العشّاب بشأن مجموعة كبيرة ومتنوعة من المشاكل الصحية: الأوجاع والآلام، وارتفاع ضغط الدم، والخلل الوظيفي في الجهاز البولي، واضطرابات الحيض، والربو والتهاب القصبات، والعلل الجلدية، والاضطرابات العصبية وحتى الحالات المزمنة التي غالبًا ما يعتبر فيها العلاج بالأعشاب بمثابة الملجأ الأخير للمريض، مثل الروماتيزم وانتفاخ الرئة.



من هم العشّابون؟

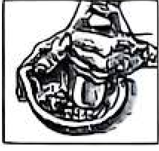
تختلف الممارسات والقوانين إلى حد بعيد بين بلد وآخر، في الصين، مثلاً، يتوفر طب الأعشاب التقليدي في مستشفيات خاصة كبديل للطب الغربي، بينما في اليابان تتوفر الأدوية العشبية كجزء من النظام الصحي السائد.

في فرنسا، جميع المعالجين بالأعشاب تقريبًا هم من الأطباء أو المعالجين الفيزيائيين الذين درسوا طب الأعشاب في نطاق الدراسات العليا. في ألمانيا، يحمل الذين يمارسون الطب البديل صفة (المداوون المجازون بالمعالجة الطبيعية) ويتمتعون بوضع قانوني مماثل للأطباء التقليديين، ويصف الأطباء التقليديون أنفسهم الأدوية النباتية والعقاقير الصيدلية دون تمييز. وفي العديد من كليات الطب في أوروبا الشرقية، تبقى دراسة الأدوية النباتية جزءً هامًا من منهاج الدراسة.

تتمتع بريطانيا بنظام رسمي لتدريب المعالجين بالأعشاب الذين لم يحصلوا بالضرورة على أي مؤهل طبي آخر. ويعود تأسيس الجمعية الوطنية للعشابين إلى عام 1804. ويتأهل الأعضاء للانضمام إليها بالخضوع لامتحان يختم أربع أو خمس سنوات من الدراسة المتخصصة. ويحضر طلاب من بلدان عديدة الدروس التي تديرها مدرسة التداوي بالأعشاب في بريطانيا.

في أستراليا، يصبح العشابون المدرّبون أعضاء كاملين في الجمعية الوطنية الأسترالية للعشابين ويصنّفون كمهنيين في الرعاية الصحية.

في بعض أماكن العالم الأخرى، ومن ضمنها بعض الولايات الأمريكية، لا يسمح القانون لأيٍ كان أن يصف أدوية عشبية أو ينصّب نفسه معالجًا بالأعشاب، غير أن مداواة الشخص لنفسه بواسطة الأعشاب أمر يجيزه القانون. أما في الأماكن الأخرى فيتسطيع أيٌ كان تقريبًا، مع أو



بدون تدريب، أن يمارس مهنة طبيب الأعشاب ويصف جميع أنواع "العلاجات" سواء كانت مناسبة أم لا.

طبيعة عمل العشّاب:

إن استشارة العشّاب لا تختلف كثيرًا عن استشارة طبيب العائلة، أو تشبه بالأحرى ما كانت عليه زيارة الطبيب منذ أربعين أو خمسين سنة. وبالفعل، فإن العديد من العشّابين يشبّهون طريقتهم في العمل بأسلوب أطباء الماضي أو الأطباء المحافظين على الطرق القديمة: فهم يصغون إلى المريض بكثير من الصبر ويطرحون الأسئلة للكشف عن العوارض المتصلة بالحالة. ويستعملون تقنيات للتشخيص احترمت منذ القدم، مثل جسّ النبض ومعاينة اللسان وفحص الشبكية والتنصت إلى خرير الصدر وجسّ البطن للتعرف على أسباب الألم والتحقق من المعكسات. ويمكن ان تشمل الاختبارات البسيطة التي يجريها العشّاب في عيادته تحليل البول أو قياس مستوى الهيموغلوبين انطلاقًا من نقطة صغيرة من الدم. يدرس العشّابون تاريخ المريض الطبي كما ينظرون في المرض الحالي فيسألون عن الميول والأرجيات الموجودة في العائلة، وعن النظام الغذائي وأسلوب الحياة التي تتبعها، وعن حالات الكرْب والهموم التي تعاني منها.

إذا كان المريض يأخذ أدوية تقليدية، على العشّاب أن يعلم بذلك. ولن يوصي العشّابون بالتأكيد بالكفّ عن تناول عقاقير ضرورية وأساسية ولكنهم يجب أن يأخذوا بعين الاعتبار احتمال عدم توافق قد يتواجد بينها وبين الأدوية العشبية. في الواقع، إن الكثير من المرضى يلجأون إلى العشاب لأنهم يرغبون، لأي سبب من الأسباب، في التخلي تدريجيًا عن الأدوية الصيدلانية، وفي هذه الحالة يجب وضع برنامج لا ينطوي على أي خطر

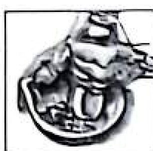
يسمح باستبداله بأدوية عشبية ألطف وأخف وطأة (من الأفضل أن يتم ذلك بتأييد ومعاونة الطبيب الذي يعالج المريض عادة). وتفيد الأعشاب المرضى الذين يحاولون التخلص من الإدمان على المهدئات أو الحبوب المنوّمة، مثلاً، كما يمكن أن تشكّل حلاً بديلاً للذين يعانون من التاثيرات الجانبية للأدوية غير الستروريدية المضادة للالتهاب التي توصف لالتهاب المفاصل.

يتبع بعض العشابين طريقة شبه تقليدية، فيصفون أدوية عشبية لتخفيف العوارض، تماماً كما تفعل الأدوية الحديثة، بينما يركّز البعض الآخر على العلاجات الكاملة ويحثون على القيام بتغييرات جذرية في أسلوب الحياة. وقد يكون هناك نصائح حول الأطعمة التي يجب تفاديها أو زيادة كمياتها، كما يمكن وصف طرق للاسترخاء، واستعمال أدوية باخ الزهرية (النباتية) لمعالجة العوامل الانفعالية التي تؤثر سلباً على سلامة وصحة الجسم.

تحتاج عادة الاستشارة الأولى إلى ساعة على الأقل والاستشارات اللاحقة إلى حوالي 20 دقيقة. يحبذ العشّابون رؤية المرضى بعد الاستشارة الأولى بوقت قصير للتأكد من تحسن الحالة - ربما بعد بضعة أسابيع - ثم يُتبعون ذلك بجلسات منتظمة كل أربعة إلى ستة أسابيع ولمدة ثلاثة أشهر، أو أكثر من الحالات المزمنة. يُعمَد غالباً إلى تعديل الأدوية العشبية بشكل طفيف بعد كل استشارة بما يتناسب مع التغيرات التي تطرأ على الحالة.

عند نهاية الاستشارة، يركّب العشاب وصفته انطلاقاً من الصبغات، أو الرهائم، أو الزيوت، أو المساحيق، أو البرشامات، أو الأعشاب المجففة. مهما يكن الدواء فإن الشفاء عملية ثنائية الاتجاه وبالتالي يترتب على المرضى أن يتحملوا مسؤولية حصتهم ويشاركوا فعلياً في أي علاج كان.

يتضمن هذا الفصل علاج كثير من الالتهابات والأمراض الشائعة بواسطة النباتات الطبية والزيوت العطرية.



في حـال الإصـابة بمـرض خطـير، أو ظهـور أعـراض دائمـة، ينـبغي مراجعة الطبيب الأخصائي. حيث أن العلاج بالنباتات الطبية هو في معظم الأحيان مكمّل للعلاج الطبي العادي. ومـن حسـناته أنـه يسمح بخفض الجرعات المطلوبة ويخفف من الآثار الجانبية المحتملة.

قبل استعمال الزيوت العطرية ينبغي إجراء اختبار جلدي للتأكد من عدم وجود ردة فعل تحسسية حيال الزيت العطري المستعمل.

ولمعالجـة أي مـرض ستجدون أمـامكم عـددًا مـن النـباتات الموصوفة ذات التأثيرات المتشابهة أو المتقاربة. والحـال كذلك، بإمكانكم الجمع بين هذه النباتات للحصول على مزيج أكثر جودة وفاعلية.

يمكـن الجمـع بـين نـباتات مخـتلفة شـرط أن تكـون تأثيراتهـا عـلى أعراض المرض الواحد تأثيرات متكاملة ليس لإحداها تأثير سلبي على الأخرى، (أي تكمّل بعضها بعضًا ولا تُلغي أو تعاكس بعضها بعضًا). في المقابل لا يجوز الجمع بين أصناف مختلفة من النباتات الطبية لمعالجة عدة أمراض في الوقت عينه.

أما بالنسبة للجرعات، يحضّر مقدار ملعقة كبيرة من خليط نباتات مختلفة. ينقع الخليط في ربع لتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق، ثم يُصفّى النقيع. ويؤخذ بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وستجدون لكل مـرض وصـفة تجمـع نـباتات مخـتلفة ذات تـأثيرات متكاملة على عارض معين أو على مرض بذاته. أما المقادير المستعملة فيشار إليها بالحصة أو الوحدة. يمكن مضاعفة الحصص أو الوحدات تبعًا للكمية المطلوبة من المستحضر.

الاستعمال الداخلي: بتناول النقيع أو مستخلص الغلي.

الاستعمال الخارجي: بالغرغرة، والتنشق، واللوسيون، والكمادات، والمغطس. أما بالنسبة للمغطس، سواء أكان لكامل الجسم أو لجزء منه (اليدان، الرجلان..) ينبغي أن يكون حارًا (فوق 32 درجة مئوية).

ولتحضير المغطس: 500 غرام من النبتة والعشبة الطبية لمغطس كامل، بالنسبة للراشدين. نصف الكمية (250 غرام) بالنسبة للأطفال. ثم ننقع أو نغلي النبات في 4 لترات من الماء، ونتركها منقوعة مدة 10–20 دقيقة، ثم نصفيها ونسكبها في ماء المغطس لحظة الاستعمال.

أما العلاج بالزيوت العطرية، فيمكن استعمالها داخليًا وخارجيًا. ففي الاستعمال الداخلي تؤخذ الزيوت العطرية بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم. (زيت عطري واحد، أو ثلاثة على الأكثر، في كل استعمال). يفضل تناول الزيت العطري مع قطعة من السكر، أو مخلوطًا بالعسل أو اللبان الرائب.

أما في الاستعمال الخارجي تخلط الزيوت العطرية بالماء (المغطس)، أو بزيت نباتي مساعد (للتدليك)، أو تستخدم في الآلة المسماة "مضوّع العطر" أو "حارق العطر".

في العلاج بالاستحمام، أو بالتدليك، يمكن الجمع بين زيوت عطرية مختلفة (2–3 على الأكثر) معروفة بتأثيراتها المتآزرة.

أولاً – أمراض الجهاز التنفسي

1- الزكام:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



رجل الأسد، حبق، ليمون حامض، عرقون، مردقوش، نعناع، لسان الحمل، زهرة الربيع المرجية، بيلسان، صعتر شائع، حلبلاب (لبلاب)، غافث، بقلة الملك، عرعر، براعم الشوح (تنوب أبيض)، أوكاليبتوس.

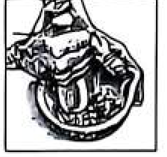
وصفات بالأعشاب والنباتات:

لبلاب (حصة واحدة) + عرقون (1) + أوكاليبتوس (1) + صعتر شائع (1) + غافث (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

حليب القصعين: للقضاء على الزكام عند بدايته ضعوا ملعقة صغيرة من أوراق القصعين في كوب من الحليب المغلي واتركوها مدة 5 دقائق. صفّوا بعدها النقيع واحتسوه.

نقيع خل العنب الأبيض والقصعين: لمقاومة التهابات الجهاز التنفسي والإرهاق، ولتسريع عملية الشفاء، عليكم بنقيع خل العنب الأبيض والقصعين الذي يعد من أفضل العلاجات. ضعوا في زجاجة 60 غرام من أوراق القصعين الطازجة واغمروها بالخل الأبيض إلى أن تمتلئ الزجاجة. أضيفوا إليها ملعقتين أو ثلاث من العسل ثم سدوا الزجاجة جيدًا، واتركوا المزيج منقوعًا مدة 10 أيام قبل أن تصفّوه. اشربوا ظهرًا ومساءً نصف كوب صغير من هذا النقيع، قبل الأكل.

المردقوش: أضيفوا إلى نصف لتر من زيت الزيتون 100 غرام من المردقوش المقطع، ثم سخّنوه على النار (وعاء داخل آخر مملوء بالماء) مدة ساعة قبل أن تصفّوه. ضعوا بضع نقاط في المنخارين مرات عدة في اليوم، للقضاء على الزكام، كما يمكن استعماله عند الإصابة بآلام عرق النسا والتواء العنق.



البابونج: عند الإحساس بعوارض الزكام الأولى، ضعوا حفنة من تويجات البابونج في كوب من الماء المغلي، واتركوها منقوعة مدة 10 دقائق ثم اشربوها ساخنة جدًا.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: ندغ، أوكاليبتوس، حبق، نياولي، مرو، صنوبر، قرفة، آس. نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري الواحد أو أكثر من هذه النباتات، 3 مرات في اليوم.

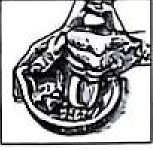
للاستعمال الخارجي: أوكاليبتوس، خزامى، لبتوسبرموم، مردقوش، نعناع، إكليل الجبل، صندل، برغموت، سرو. تستعمل الزيوت العطرية لهذه النباتات في ماء المغطس، زيت التدليك، التنشق.

2- حساسية الربيع:

إذا كنت تعاني الحساسية، فإن الأمر لا يحتاج إلا لدخول جُسيم صغير جدًا من المادة المسببة للحساسية لجعل جهازك المناعي المذعور ينهض واقفا موقف المدافع الصنديد. وإزاء ذلك ينبري جسدك ضاربًا ضربته بإطلاق دفعة فاتكة من الهستامين، وهي تلك المادة الكيميائية التي تفرزها الخلايا وتسبب ما نعرفه من تورم بالجسم ورشح من الأنف والعينين والجيوب الأنفية. وهكذا تنطلق الحساسية الضارية وتستلزم منا أن نستخدم مضادات الهستامين التي بإمكانها أن تسيطر على أعراضك المرضية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فُشاغ (جذوره)، زهرة الثالوث، بوقيصة حقلية (القشرة)، كنباث، زوفا يابس، طرخشقون، فراسيون أبيض، إكليل الجبل، شوك الجمل: صعتر شائع، خزامى، عرقون.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

عرقون (حصتان) + صعتر شائع (2) + شوك الجمل (2) + فُشاغ (1) + بوقيصة حقلية (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

حلبة، عرقون، خزامى. 500 غرام من خليط واحد أو أكثر من هذه النباتات في ماء الحمام (المغطس).

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري للسرو، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: بالتدليك، مع زيت الحمام: أوكاليبتوس، خزامى، لُبان عطري، صنوبر، إكليل الجبل، سرو.

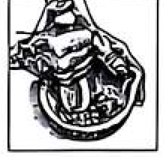
3- التهاب اللوزتين:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

صعتر شائع، أوكاليبتوس، لسان الثور (حمحم)، نجيل (عكرش)، غافث، زعرور، بوصير، سنديان (اللحاء أو القشرة) خشخاش منثور، خطمي، إكليل الجبل، ندغ، لسان الحمل، شجرة التوت الأسود.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

شجرة التوت الأسود (حصتان) + صعتر شائع (2) + لسان الحمل (2) + خطمي (2). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.



غافث أو أرقطيون أو خطمي أو جوز أو شجرة التوت الأسود أو ناعمة مخزنية أو رجل الأسد أو ندغ بالغرغرة والمضمضة.

أوراق القصعين: غلي 3 ملاعق كبيرة من أوراق القصعين المجففة في لتر من الماء مدة 5 دقائق، ثم تركها منقوعة 5 دقائق أخرى قبل تصفيتها. يستعمل هذا النقيع الساخن للمضمضة، فهو يطهر الحنجرة، ويخفف من آلام اللوزتين.

كمادات الكراث: يعرف الكراث بفعاليته لمعالجة أمراض الحنجرة؛ ويروى أن الإمبراطور نيرون كان يتبع علاج الكراث، على مدى بضعة أيام في الشهر للحفاظ على صوته. وللتخلص من ألم اللوزتين بسلق حبة كراث مقطعة في الخل، إلى أن تنضج، ثم تصفيتها ورشّ البهار عليها، ثم وضع كمادات مشبعة منها على الصدر.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ليمون حامض، ندغ، إبرة الراعي (الجيرانيوم)، صعتر شائع. نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: بالتدليك، مع ماء الحمام، يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: سرو، خزامى، لبتوسبرموم، نعناع، صندل، ناعمة مخزنية.

4- السُّعال:

صحيح أن صوت شخص ما وهو يسعل سعالاً شديدًا لا يعطي انطباعًا بالصحة، إلا أن عملية السعال ذاتها نافعة تمامًا بالفعل. فالسعال هو الوسيلة الغريزية الجسمانية عالية الفاعلية للحفاظ على نظافة الرئتين والشعب الهوائية.

فالسعال يطرد المخاط حينما تصاب بنزلات البرد ويساعدنا على التقاط أنفاسنا إذا سلك الطعام أو الشراب مسلكًا خاطئًا (بدخولهما في القصبة الهوائية بدلاً من المريء). وهناك أيضًا ذلك السعال الشهير الخطير: سعال المدخن الذي يبدو كعاقبة لا مفر منها لسنوات من ممارسة تلك العادة السيئة، والذي يمكن في الوقت نفسه أن يكون علامة مشيرة إلى حدوث مشكلات خطيرة.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

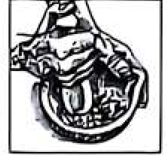
بوصير، حشيشة السعال، لبلاب، خبازة، خطمي، زوفا يابس، غافث، خزامى، نمّام، خشخاش منثور، ندية (دروسيرة)، أوكاليبتوس، حلبة، حندقوق، شوح (تنوب أبيض)، فيرونيكا (زهرة الحواشي)، قطرم، نيلوفر، صعتر شائع.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لبلاب (حصتان) + خزامى (1) + نمّام (1) + خشخاش منثور (1) + بوصير (1) + خطمي (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

الجزر: تُقطّع جزرتين أو ثلاث إلى شرائح رقيقة وغمرها بالسكر الناعم، ثم تركها منقوعة طوال الليل، ويؤخذ منها 3-4 ملاعق كبيرة في اليوم.

البصل: فرم 100 غرام من البصل فرمًا ناعمًا وإضافة 200 مل من الماء وتركتها تغلي مدة 10 دقائق، ثم تصفيتها وإضافة ملعقتين كبيرتين من العسل. ثم إعادة الخليط إلى النار حتى نحصل على شراب مركز، يؤخذ منه 2-6 ملاعق صغيرة في اليوم.



الثوم: 50 غرام من الثوم مع مقدار كوب من الماء وتركها تغلي مدة دقيقتين. ثم إضافة 50 غرام من العسل، مع تحريك الخليط جيداً. يؤخذ ملعقة صغيرة من هذا الشراب 2-3 مرات في اليوم.

حشيشة السعال: تتميز نبتة حشيشة السعال، المفيدة للصدر، بخصائصها الملطفة والمهدئة، فحتى وإن استُعملت على شكل سجائر فهي تهدئ نوبات السعال.

نقيع ملطف: مزج 30 غرام من زهر الخبّازة البرية، و 30 غرام من زهر البنفسج و 30 غرام من زهر البوصير، ثم أخذ 25 غرام من هذا المزيج وغمره بلتر من الماء المغلي وتركه منقوعاً مدة 10 دقائق، يؤخذ منه 3-4 أكواب في اليوم.

الغار وقشر البرتقال: وضع 3-4 أوراق من الغار في كوب، ثم إضافة ملعقة كبيرة من قشر البرتقال المجفف، ثم غمرها بالماء المغلي وتركها منقوعة مدة ربع ساعة. ثم تصفيته وشربه ساخناً. كونوا على حذر من استعمال الدفلى الشبيهة بالغار، إذ أنها سامة.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: كاجيبوت، سرو، أوكاليبتوس، مرو (مردقوش بري)، مُرّ مكّاوي.

للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية في زيت التدليك، أو زيت الحمام: برغموت، سرو، أوكاليبتوس، خزامى، لبتوسبرموم، مردقوش، نعناع، لبان عطري، إكليل الجبل، صندل.



5- التهاب الشعب الرئوية (نزلة رئوية):

تبدأ المشكلة بالشعور بوخز طفيف في عمق الصدر، ثم يتحول إلى سعال جاف متقطع يخشخش في عظمتي ترقوتك، ويقلب لون وجهك إلى درجات من اللون الأحمر ويتركك وأنت تلهث طلبًا للهواء. أما أسوأ جزء في المشكلة فهو أن السعال يستمر في مهاجمتك.

هو التهاب يصيب القنوات الشعبية، التي هي المسالك الأكبر حجمًا في رئتيك، والتي تحمل الأوكسجين إلى جسمك. ويمكن أن يتسبب عن الفيروسات، البكتيريا، الغبار، عادم السيارات أو دخان السجائر. وبعض أنواعها تكون قصيرة الأمد، تستمر ربما لأسبوع أو اثنين وأنواع أخرى تطور لشهور.

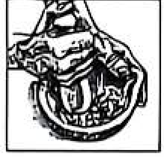
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

كرفس بري، بوصير، لسان الثور، خشخاش منثور، ندية (دروسيرة)، خطمي، فراسيون أبيض، لبلاب، خبازة، هيفاريقون، حشيشة الرئة، إكليل الجبل، شوح (البراعم)، نمّام، ناعمة مخزنية، بيلسان، صعتر شائع، حشيشة السعال، فيرونيكا، بنفسج، ندغ، زهرة الربيع.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

أوكاليبتوس (حصة واحدة) + بوصير (1) + خشخاش منثور (1) + خبازة (1) + حشيشة السعال (1) + فيرونيكا (1) + لبلاب (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

كمادات من نقيع واحد أو أكثر من النباتات التالية: أوراق الأوكاليبتوس، بوسيدا، براعم الصنوبر، عنبات العرعر. تستعمل أيضًا بالتدخين أو التبخير.



البنفسج: نقوم بمزج 100 غرام من الأزهار المجففة أو الطازجة مع 400 غرام من العسل و 300 مل من الماء، ووضعها على النار إلى أن تشتد ثم تصفيها. يؤخذ منه 2-3 ملاعق في اليوم. يعتبر البنفسج نبتة ملطفة ومفيدة للصدر، وهي تستعمل للعلاج عند ظهور عارض التهاب الشعب الرئوية، أكثر منه للوقاية.

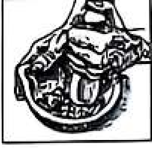
أزهار البوصير: أظهرت الدراسات المختلف التي أجريت خلال السنوات الأخيرة أن نقيع أزهار البوصير يحول دون انتشار فيروس الأنفلونزا. من جهة أخرى يعرف البوصير بخصائصه المضادة للجراثيم عامة، والتهاب الغشاء المخاطي خاصة؛ فضلاً عن ذلك فهو يهدئ السعال ويساعد على طرد البلغم. بعبارة أخرى، إنه العلاج التقليدي لالتهاب الرغامى والتهاب الشعب الرئوية. في عصرنا الحالي، يستعمل البوصير في تحضير منتجات طبية متعددة، مخصصة لمقاومة أمراض الجهاز التنفسي.

نقوم بنقع حفنة من أزهار البوصير في لتر من الماء المغلي مدة 10 دقائق، ثم تصفية النقيع في قطعة من القماش الرقيق، لئلا تتسرب شعيرات كأس الأزهار أو السداة. يؤخذ منه 3 أكواب في اليوم.

الخطمي: تعرف نبتة الخطمي بالنبتة الملطفة لأنها تحتوي على مادة لزجة مهدئة. لذلك تستعمل بنجاح في معالجة الالتهابات، ومنها التهاب الحنجرة والجهاز التنفسي فضلاً عن الاضطرابات المعوية والبولية.

وللتخلص من السعال، والتهاب الشعب الرئوية والتهاب الحنجرة والرغامى، نقوم بغمر ملعقة صغيرة من الخطمي في كوب من الماء مدة 10 دقائق. يؤخذ من هذا الشراب 3-4 أكواب في اليوم.

البصل: تقطيع 3-4 بصلات ووضعها في نصف لتر من الماء، وتركها تغلي مدة 10 دقائق، ثم تصفيتها. تؤخذ هذه الكمية كلها خلال النهار.



الثوم: يعتبر الثوم، وهو مضاد قوي للالتهابات الرئوية، مفيدًا في معالجة التهاب الشعب الرئوية الحادة والمزمنة على حد سواء، ويستعمل على شكل نقيع البصيلات الطازجة. نقوم بنقع 50 غرام من حصوص الثوم في 50 غرام من خل الفاكهة لمدة تتراوح بين 3 أسابيع إلى شهر. يؤخذ من هذا النقيع 20–30 قطرة مرتين في اليوم.

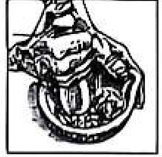
وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا العلاج مفيد أيضًا لمعالجة ارتفاع ضغط الدم.

اللبلاب الأرضي: يعرف اللبلاب الأرضي بخصائصه المنشطة للشعب الرئوية (التي يتعذر عليها أحيانًا التخلص من الإفرازات). نقوم بنقع ملعقة صغيرة من أوراق اللبلاب الأرضي المجففة في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق، يؤخذ منه 3–4 أكواب في اليوم.

الآس: ينصح باستعمال الآس، المعروف بخصائصه المسكنة والمطهرة، لمقاومة التهاب الشعب الرئوية الحاد والمزمن. نضيف ملعقة صغيرة من الآس إلى 200 مل من الماء المغلي وتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. يؤخذ منه كوبين في اليوم.

حمام الصعتر: يعتبر الصعتر من أفضل العلاجات للتخلص من الأمراض الناجمة عن البرد، ومنها التهاب الشعب الرئوية المزمن، إذ أنه يذوّب الإفرازات المخاطية ويسهل عملية طردها. نغلي 400 غرام من الصعتر في 4 لترات من الماء لبضع دقائق، ثم إضافة هذا المزيج إلى ماء الاستحمام.

يمكنكم اللجوء إلى هذا الحمام المعطر عند الإحساس بالإرهاق، والإصابة بالنقرس، والتهاب المفاصل والروماتيزم.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: لُبان عطري، صعتر شائع، ليمون حامض، أوكاليبتوس.

للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو اكثر من النباتات التالية في زيت التدليك، أو زيت الحمام: خزامى، اوكاليبتوس، سرو، لبتوسبرموم، نعناع فلفلي، صنوبر، إكليل الجبل.

6- التهاب الحنجرة والقصبة الرئوية:

تحدث التهابات الحنجرة نتيجة عدوى الجهاز التنفسي العلوي والأنفلونزا والحساسية وتعرضك للملوثات مثل الغبار، والدخان، وفي أحيان كثيرة، نتيجة الاستعمال المفرط.

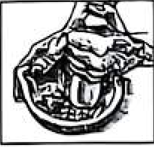
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زوفا يابس، بوصير، لبلاب، مرو (مردقوش بري)، صنوبر، حشيشة السعال، غافث، عليق دغلي، براعم الشوح (تنوب أبيض)، خبازة، لسان الحمل، أوكاليبتوس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

عليق دغلي (حصة واحدة) + غافث (1) + أوكاليبتوس (1) + بوصير (1) + زوفا (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

عليق دغلي، خطمي (الجذر)، خبازة (الأزهار)، يستعمل نقيع واحد أو أكثر من هذه النباتات بالغرغرة.



الشمار: نضع ملعقة صغيرة من بذور الشمار في كوب من الحليب المغلي وتركها منقوعة مدة 10 دقائق، ثم تصفية النقيع، وتحليته بالعسل قبل تناوله.

فجل الجمل: تسمى أيضًا نبتة "السمارة أو سمّارة القيظ" وهي علاج للبحة وأمراض الحنجرة. ولإعداد شراب مركز منها، نضع 30 غرام من زهر فجل الجمال وأوراقه و 10 غرام من عرق السوس، في لتر من الماء، وتركها تغلي حتى يتبخر ثُلثا كمية الماء. ثم تصفية الشراب وإضافة 200 غرام من عسل زهر الأكاسيا ثم وضع الوعاء في وعاء آخر مملوء بالماء وموضوع على النار حتى نحصل على شراب مركز. يؤخذ منه ملعقتين كبيرتين كل يوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

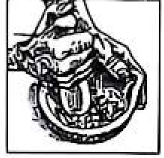
للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: كاجيبوت، مردقوش.

للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية في زيت التدليك، زيت الحمام: سرو، صنوبر، نمّام، شوح (تنوب أبيض)، خزامى، لبتوسبرموم، كفّ الدب، نعناع، صندل، أوكاليبتوس.

7- التهاب الجيوب الأنفية

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

آس، صعتر شائع، خزامى، براعم الصنوبر، أوراق الجوز، كشمش أسود، عرعر أوكاليبتوس.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

أوكاليبتوس (حصتان) + صعتر شائع (2) + براعم الصنوبر (2) + عرعر (1) + آس (1) + أوراق الجوز (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

خزامى، نمّام، أوكاليبتوس، تدخين (تبخير) بواحد أو أكثر من هذه النباتات.

وصفات بالزيوت العطرية:

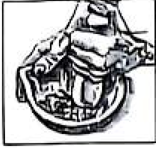
للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ندغ، عرعر، نعناع.

للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيوت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية بالتنشق، التدليك، الحمام: عرعر، ليمون حامض، صنوبر حرجي، لُبان عطري، إكليل الجبل، لبتوسبرموم، خزامى، أوكاليبتوس.

ولتطهير المجاري التنفسية، وللتخلص من الميكروبات العالقة في الجيوب الأنفية، نقوم بمزج 50 قطرة من زيت الخزامى العطري + 100 قطرة من زيت الصنوبر العطري + 100 قطرة من زيت الصعتر العطري + 200 قطرة من زيت الأوكاليبتوس العطري + 150 مل من السبيرتو عيار 90 . يستعمل هذا المزيج لاستنشاق البخار المتصاعد مدة 10 دقائق مرتين أو ثلاث مرات في اليوم، لفترة تتراوح ما بين 8-15 يوم.

8- التهاب الفم:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



عليق دغلي، أوراق قمام آسي، فريز بري، خبازة، عصا الراعي، ناعمة مخزنية، غافث، خطمي، أوراق الجوز.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

عصا الراعي (حصتان) + عليق دغلي (1) + خبازة (1) + غافث (1) + ناعمة مخزنية (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

ويستعمل أيضًا النقيع السابق على شكل غرغرة ومضمضة.

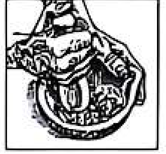
وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: ليمون حامض، إبرة الراعي، ندغ.

للاستعمال الخارجي: تستعمل إحدى الزيوت العطرية التالية لتطهير الفم (غرغرة أو مضمضة): كف الدب، لبتوسبرموم، خزامى.

9- الربـــو:

إن ما يحدث في حالة الربو من أزيز، وسعال، وضيق في الصدر يتسبب عن حدوث التهاب في الشعيبات الهوائية، وهي تلك الأنابيب التي تحمل الهواء وتنقله داخل الرئتين. وفي أثناء نوبة من الربو تزداد حالة التورم في الشعيبات الهوائية سوءً مما يجعلها تضيق، والربو يمكنه أيضًا أن يجعل الغدد المخاطية تعمل باستمرار منتجة سائلاً سميكًا لزجًا يسبب احتقانًا بالمسالك الهوائية. وغالبًا ما تنطبق نوبات الربو بفعل حالات



الحساسية، كما أن العواطف القوية مثل الخوف والقلق يمكن أيضًا أن تسبب حدوث النوبة.

يستعمل نقيع الأعشاب والنباتات التالية:

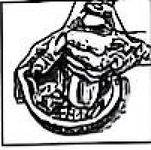
فراسيون أسود، صابونية، بوصير، زان، خشخاش منثور، بوسيدان، حشيشة السعال، فراسيون أبيض، قشرة البوقيصة الحقلية، لبلاب، ناردين طبي، بقلة الملك، جنستا، زعرور، ندية (دروسيرة)، ترنجان، سوسن، نمّام، صنوبر، إكليل الجبل.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

فراسيون أسود (حصة واحدة) + بوصير (1) + صابنوية (1) + خشخاش منثور (1) + حشيشة السعال (1) + قشرة البوقيصة الحقلية (1) + جنستا (1) + ناردين طبي (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يشرب النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

الثوم: نقوم بتقطيع فصًا من الثوم إلى رقائق ونقعها في 3 لترات من الخل المخفف بالماء (نصف الكمية من الماء) مدة 15 يومًا، مع الحرص على تحريكها كل يوم. ثم تصفية النقيع بواسطة قطعة قماش رقيقة. وعند الإصابة بنوبة ربو، نقوم بغمس قطعة من السكر في هذا النقيع، ومصّها على مهل. ولكن حذار أن تعطوا هذا العلاج للأولاد فهو لا يناسبهم البتة.

سجائر خالية من التبغ: تساعد بعض النباتات، كالداتورة والقصعين، على التخفيف من نوبات الربو أو الوقاية منها، وذلك إن استُعملت في لفائف على شكل سيجارة أو في الغليون.



في هذا الإطار، ينصح الدكتور فالنيت بفرم 15 غرام من أوراق القصعين المجففة و 30 غرام من أوراق الداتورة فرمًا ناعمًا (حذار أن تستعملوها بشكل آخر لأنها سامة جدًا) ولفّ حوالي عشرين سيجارة منها أو استعمالها للتدخين بواسطة الغليون.

الغافث: في الماضي، كانت هذه النبتة، ذات الخصائص القابضة، تستعمل لمعالجة الإسهال. ولكن أوراقها المجففة مفيدة جدًا لمعالجة الربو أيضًا، إلا أنه لا يُنصح باستعمالها إذا كان الشخص معرضًا للإمساك.

وللحؤول دون التعرض لنوبات الربو بشكل متكرر وللتخفيف من حدتها، يكفي أن نضع ملعقة صغيرة من الغافث في كوب وغمرها بالماء المغلي، وتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل أن تصفّوها.

الطيون: تتميز نبتة الطيون (الراسن) بأزهارها الصفراء الجميلة ولكن وحده جذرها الغليظ المجفف والمبروش يستعمل لإعداد نقيع مفيد لتنظيف المجاري التنفسية، إذ يساعد على التخلص من الإفرازات التي تعيق عملها. نقوم بنقع 30 غرام منها في لتر من الماء البارد، لمدة ساعة، ثم غليها لمدة دقيقة واحدة. بعد ذلك تركها منقوعة مدة 10 دقائق. يؤخذ منها كوبًا قبل الأكل.

البوصير: إن نبتة البوصير هي الأكثر شهرة بين النباتات المفيدة لمعالجة المجاري التنفسية. ومنذ أمد بعيد، والأطباء المتخصصون بمعالجة الأمراض بالنباتات ينصحون باستعمال هذه النبتة عند الإصابة بالنزلة الرئوية (في هذه الحالة، يسمع صفير عند الشهيق) والربو على حد سواء. إلا أنه ينبغي تصفية هذه الزهورات بواسطة قطعة من القماش الرقيق، فلهذه النبتة شعيرات صغيرة قد تهيّج الحنجرة، مما يزيد من سوء الحالة.

المردقوش: يساعد المدرقوش، سواء أكان مزروعًا أو بريًا على تصريف إفرازات الشعب الرئوية ويتميز بخصائص مضادة للتشنج، مما يجعله مفيدًا لمعالجة الربو. أما طريقة تحضير نقيع المردقوش فشبيهة بطريقة تحضير نقيع البوصير، وتستعمل رؤوسه المزهرة لإعداد شراب ساخن يؤخذ بمعدل كوبين أو ثلاثة في اليوم، بعد الأكل. علاوة عن فعاليته في معالجة اضطرابات الشعب الرئوية، ينصح بشرب هذا النقيع عند الإصابة بالأرق، والصداع وبلع الهواء.

بخار النعناع: عند الإصابة بنوبة ربو، يمكن الاستعانة ببخار النعناع لفتح الشعب الرئوية. وإن لم تتوفر أوراق نعناع طازجة يمكن وضع 5-10 قطرات من زيت النعناع العطري في إناء وإضافة الماء المغلي.

الفراسيون - حشيشة الكلب: تشبه هذه النبتة، وهي من عائلة النباتات الشفوية، القراص الأبيض والنعناع، وتنمو في الأراضي البور. وعلى الرغم من أنها تعتبر نبتة ضارة للزرع، إلا أن أزهارها البيضاء تحوي فوائد كثيرة، فهي تساعد على فتح المجاري التنفسية بشكل فعال. عندما تزهر هذه النبتة في فصل الصيف نقطفها بكاملها، ونجففها. نضع 30 غرام منها في لتر من الماء البارد ونتركها منقوعة ربع ساعة، قبل وضعها على النار. وقبل أن تبدأ بالغليان، نرفعها عن النار وننتظر ربع ساعة قبل أن نصفيها. ننصح بشرب 4-5 أكواب فاترة من هذه الزهورات في اليوم.

الخبازة البرية: تتميز أوراق الخبازة وأزهارها بخصائصها المقاومة للربو وينصح باستعمالها لمعالجة الإمساك أيضًا. أما طريقة تحضيرها فمشابهة لطريقة تحضير الفراسيون.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: نعناع، خزامى، كاجبوت، أوكاليبتوس.

للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية في التدليك، أو المغطس: خزامى، لبتوسبرموم، سرو، صندل، نعناع، أوكاليبتوس.

10- النُّفاخ الرئوي (توسع الجيوب الهوائية):

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

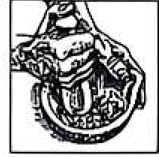
لسان الثور، طرطور الباشا (أبو خنجر)، لبلاب، براعم الشوح (تنوب أبيض)، ناعمة مخزنية، رعي الحمام، ترنجان، حشيشة السعال، نمّام، زوفا يابس، جذر الناردين الطبي، أوكاليبتوس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لبلاب أرضي (حصة واحدة) + بوصير (1) + زوفا يابس (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للسرو أو الصعتر الشائع.



للاستعمال الخارجي: تستعمل الزيت العطرية لواحد أو أكثر من النباتات التالية في التدليك، والحمام: سرو، خزامى، أوكاليبتوس، لبتوسبرموم، نعناع، صندل، صنوبر حرجي.

11- الأنفلونزا:

الأنفلونزا مثل نزلات البرد وغيرها من الأمراض الفيروسية، تنتشر من شخص إلى آخر، وعادة ما يحدث ذلك في فصل الشتاء وأوائل الربيع. ويعتبر أخذ حقنة اللقاح هو أفضل وسيلة لتجنبه، والوسيلة الأخرى، للأسف الشديد، هي أن تتجنب الآخرين، لا سيما داخل المنازل. ونظرًا لأن الاختيار الأخير هذا عادة ما لا يعتبر اختيارًا واقعيًا، فإن احتمال مهاجمة فيروس الأنفلونزا لك يكون واردًا، على الأقل بصفة عرضية.

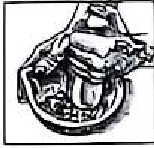
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، لسان الثور، بوصير، بابونج روماني، قرفة، قنطريون، شمار، غار، لبلاب، برتقال، صنوبر، ناعمة مخزنية، بيلسان، حشيشة السعال، صعتر شائع، بنفسج، بابونج ألماني، مردقوش، فُشاغ، صفصاف، زهرة الربيع المرجية، أوكاليبتوس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

غافث (حصتان) + مردقوش (1) + صعتر شائع (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

أوكاليبتوس: نضع 10 غرام من أوراق الأوكاليبتوس في لتر من الماء وتركها تغلي حتى ينتشر البخار في المنزل. وعند التعرض لمشاكل في التنفس، نرفع الإناء عن النار، ثم استنشاق البخار المتصاعد منه.



البيلسان: إن أزهار البيلسان مضادة للحمى وللأنفلونزا. في الوقت نفسه يمكنكم أن تحصلوا عليها مجففة من محلات بيع المنتوجات الطبيعية. ويمكنكم أيضًا أن تقطفوها في شهر حزيران وتجففوها وتحفظوها طوال السنة في علبة من الكرتون. نضع ملعقة كبيرة منها في فنجان ماء مغلي وتركها منقوعة مدة عشرة دقائق.

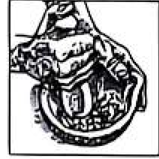
البصل: يحتوي البصل على زيت عطري فعّال قادر على القضاء على الفيروس والجراثيم في الوقت نفسه. نقطّع حبتين من البصل إلى قطع صغيرة ونتركها منقوعة في نصف لتر من الماء. يؤخذ منه كوبين في اليوم.

الزيزفون: يشتهر الزيزفون بقدرته الكبيرة على معالجة الأنفلونزا لدرجة أنه في العام 1957 عندما انتشر في فرنسا ازداد استهلاك الزيزفون من 400 إلى 500 طن. يكفي أن نضع ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان مياه مغلية وتركها منقوعة عشر دقائق، ثم تصفية النقيع وشربه. يؤخذ منه 3-4 فناجين في اليوم.

عندما تطول الأنفلونزا: عندما تعجزون عن التخلص من الأنفلونزا اتبعوا هذه الحمية المرتكزة على غذاء واحد: تناولوا 500 غرام إلى كيلو غرام واحد من التفاح النيئ المبشور مدة يومين أو ثلاثة من دون أن تتناولوا أي غذاء آخر طوال هذه المدة فتستعيدون نشاطكم فورًا. وتؤدي هذه الحمية إلى إراحة الجهاز الهضمي فتسمح بالتالي بأن يستعيد الجسم نشاطه ولكن لا تتبعوها لوقت طويل وإلا عاودكم التعب.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع، النياولي، النمّام، الليمون الحامض، الخزامى، الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر من هذه الزيوت، ثلاث مرات في اليوم.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: العرعر، الصنوبر، النعناع، السرو، لبتيوسبرموم، الصندل، الأوكاليبتوس. يستعمل في زيت التدليك وزيت الحمام.

ثانيًا - أمراض الجهاز الهضمي

1- بلع الهواء والنفخة:

تطبل البطن يعني أن لديك غازات زائدة في المعدة أو الأمعاء، وهو الأمر الذي يمكن أن ينتج عن قلة النشاط، أو ابتلاع الهواء أثناء المضغ، أو حدوث صعوبة في هضم الكربوهيدرات (وإن كانت هناك أطعمة أخرى يمكن أيضًا أن تنتج الغازات، مثل منتجات الألبان، والكرنب). والأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا عالي الألياف غنيًا بالفواكه والخضراوات يكونون أكثر عرضة للتطبل.

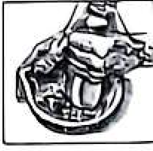
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حشيشة الملاك، شبث، كزبرة، شمار، مردقوش، فيرونيكا، نعناع، زهر البرتقال، رعي الحمام، يانسون أخضر، كروياء، ترنجان، زيزفون.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

شبث (حصة واحدة) + يانسون أخضر (1) + كزبرة (1) + شمار (1) + فيرونيكا (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

الفحم النباتي: يُستحصل على الفحم النباتي من خلال عملية إحراق مواد من أصل نباتي. وهو يتميز بقدرته على الامتصاص أي أنه يجذب



البكتيريا والعناصر السامة، والغازات المعوية ليثبتها على سطحه، على أن يتم التخلص منها لاحقًا بالطرق الطبيعية (التبرز).

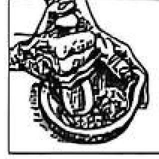
الطرخون: ننقع ملعقة صغيرة من أوراق الطرخون المجففة في 200 مل من الماء مدة 10 دقائق. هذا النقيع مفيد جدًا في حال النوم بعد الأكل، أو وجود آلام في المعدة.

الشمار: بعد الأكل، نضع ملعقة كبيرة من بذور الشمار في كوب من الماء المغلي، وتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل شربها.

وفي هذا الصدد، إليكم ما قاله طبيب ألماني اشتهر في القرن التاسع عشر، عن الشمار: "ينبغي أن تتوفر بذور الشمار في كافة المنازل، لأنها تساعد على التخلص من الأوجاع التي غالبًا ما تصيبنا، وأقصد بذلك المغص الناتج عن الغازات المعوية وتشنجات المعدة".

اللبلاب الأرضي: هذه النبتة الزاحفة التي تنمو بسرعة في الحدائق قد تكون مفيدة. عندما تزهر، نقطفها ونجففها، وللتخلص من النفخة، نضيف حفنة منها إلى لتر من الماء البارد، وتركها منقوعة فيه لمدة 10 دقائق. بعدئذ نضعها على النار إلى أن تبدأ بالغليان ثم نرفعها عن النار وتركها منقوعة مدة ربع ساعة قبل تصفيتها. يؤخذ من هذا الشراب أكوابًا صغيرة بين الوجبات وعلى مدى يومين (شرط الاحتفاظ به في الثلاجة).

الحندقوق (إكليل الملك): يتميز الحندقوق بخصائصه المقاومة للتشنجات المعوية وطعمه اللذيذ ورائحته الزكية. ويمكن تجربة نقيع الندغ (زعتر فرنجي)، والذي ينمو في الأراضي البور في الأرياف فهو مطهر فعال للمعدة، ومهدئ للتشنجات، ومقاوم لتهيج الأمعاء. ويعرف الندغ أيضًا



بخصائصه المثيرة للرغبات الجنسية، وهو يستعمل بشكل نقيع (5-10 دقائق) ويؤخذ بمعدل كوب بعد الأكل.

الترنجان (المليسة): عندما يؤثر توتر الأعصاب والقلق على الجهاز الهضمي، ننصح بنقيع الترنجان: ننقع ملعقة كبيرة من أوراق الترنجان في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق، وشربه بعد الأكل.

الكروياء: يعرف نقيع الكروياء بقدرته على التخلص من الغازات وبخصائصه المقاومة لبلغ الهواء. يكفي نقْع ملعقة صغيرة من بذور الكروياء في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق، وشربه بعد الأكل.

2- عسر الهضم:

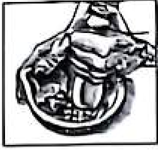
هناك أسباب كثيرة يمكن أن تسبب عسر الهضم، مثل تناول كميات كبيرة من الطعام بسرعة كبيرة، وتناول أطعمة متبّلة أو دسمة، وحتى التوتر أو القلق النفسي، أو الانفعال العاطفي أثناء الأكل. وأيًا كان السبب، فإن جسمك أحيانًا ما يجد صعوبة في هضم الأطعمة التي تأكلها مما يؤدي في بعض الحالات إلى آلام بالمعدة، تقلصات، غازات بالبطن، غثيان وغير ذلك من مشكلات.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابنوج روماني، ترنجان، نعناع، زيزفون، ناعمة مخزنية، يانسون أخضر، ونكة، زهرة الربيع المرجية، لويزة، كزبرة، كروياء.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

نعناع (حصة واحدة) + بابونج روماني (1) + ترنجان (1) + زيزفون (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل فنجان واحد بعد كل وجبة.



إكليل الجبل: يساعد إكليل الجبل على تقوية الجسم وتسهيل الهضم. يجب تناوله بجرعات صغيرة بعد الوجبات (في قدح صغير). لتحضيره، نضع 150 غرام من الأوراق الخضراء أو 40 غرام من الأوراق المجففة في قنينة سعتها 750 مل، مملوءة بالخل الأبيض إذا أردتم أن يساعد أيضًا على إدرار البول أو الخل الأحمر ليعطي المزيد من القوة. ثم سدّ الوعاء وترك المزيج ينتقع مدة 15 يومًا، مع تحريكه من وقت لآخر، بعدئذ نصفّي المشروب ونشربه.

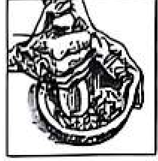
الهندباء: تلين جذور الهندباء البرية المحمّصة الأمعاء ويُنصح بها للأشخاص الذين يعانون كسل الكبد. يمكن لهؤلاء استبدال القهوة بشرب كوب منها في الصباح والمساء.

زهرة القنطريون: يجب التموّن بزهرة القنطريون الصغير طوال الصيف. فيكفي أن نضع ملعقة كبيرة من الأزهار في فنجان ثم سكب ماء ساخن فوقها وتركها تنتقع مدة 10 دقائق. يمكن إضافة ورقتين أو ثلاث من النعناع لأن طعمه ليس لذيذًا. وعند الإصابة بعسر الهضم يكفي شرب فنجان من هذا النقيع بعد الأكل.

الكزبرة: نقوم بنقع ملعقة كبيرة من حبوب الكزبرة في كوب مياه مغلية مدة 10 دقائق، ثم نصفّيها ونشربها بعد الطعام.

الكمون: إنه مطهر معويّ مفيد وغالبًا ما يسمح بتفادي تخمّر الأطعمة في المعدة، هذا الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالثقل والنعاس والانتفاخ بعد تناول الطعام. ويمكن تناول بعض حبّات الكمون مع الأجبان الدسمة.

النعناع: لهضم الأكل بسهولة أكبر، يمكن تناول شراب سهل التحضير بعد الأكل، نقوم بنقع ملعقة صغيرة من أوراق النعناع المجففة (أو



ملعقة كبيرة من الأوراق الخضراء) في كوب مياه مغلية مدة عشرة دقائق. احذروا تناول النعناع في المساء لأنه يمنع بعض الأشخاص من النوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للكرويا أو النعناع أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

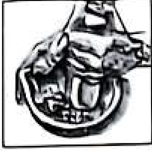
للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، العرعر، الخزامى، النعناع، البرتقال، إكليل الجبل. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت مع زيت التدليك، أو بمعدل نقطة من الزيت العطري على محرمة ورقية يُمسح بها البطن.

3- الغثيان - التقيؤ:

بين حين وآخر يصاب المرء بحالة قد تجعله يفرغ ما في جوفه. وإن القيئ والغثيان (وهو الإحساس بالرغبة في القيئ) هما تفاعلان طبيعيان لتهيج المعدة والذي ينتج عن أسباب متعددة منها النفلونزا والتسمم الغذائي ودوار الحركة وغثيان الصباح. ولكن كن حذرًا، لأن الغثيان يمكن أن يكون علامة لنوبات القلب وبعض أنواع السرطانات بالإضافة إلى مشاكل الكلية والكبد.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حشيشة الملاك، نعناع، القصب العطري، حبق، برتقال، كف الدب، رعي الحمام، شوك مبارك، أفسنتين، مردقوش، ترنجان، ناردين طبي، هيفاريقون.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

للغثيان: نعناع (حصة واحدة) + مردقوش (1) + شوك مبارك (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم قبل الوجبات.

للتقيؤ: ناردين طبي (حصة واحدة) + هيفاريقون (1) + أفسنتين (1) + ترنجان (1) + نعناع (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم بعد الوجبات.

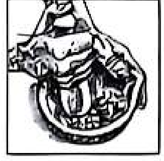
وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيوت العطرية للشبث، الليمون الحامض، النعناع، المردقوش، إكليل الجبل. يؤخذ أحد هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيوت العطرية للزنجبيل، الخزامى، النعناع، البرتقال. تستعمل للتدليك، أو في وعاء الحمام.

4- الإمساك:

لا حاجة لنا أن يخبرنا أحد ما هو الإمساك، فبجانب ما نعرفه جميعًا فإنه توجد أعراض أخرى مثل الصداع والألم البطني والإحساس بانتفاخ في البطن. وفي حين أن أناسًا كثيرين لا يتبرزون كل يوم بانتظام، إلا أنه إذا كان عدد مرات التبرز أقل من ثلاث أسبوعيًا، أو كان البراز صلبًا صغير الحجم فهذا في الغالب علامة على الإمساك.



وصحيح أن الإمساك نادرًا ما يكون خطيرًا، إلا أنه يعني غالبًا أنك تحرم جسمك من أشياء مهمة مثل الماء والألياف الغذائية والرياضة الكافية. والحل طويل المدى للإمساك يمكن أن يكون بسيطًا بممارسة السير يوميًا وإجراء تغييرات قليلة في النظام الغذائي.

تكمن الوسيلة الطبيعية الأسهل وإحدى أكثر الوسائل فعالية في القضاء على الإمساك بشرب كوب كبير من المياه الباردة عند النهوض في الصباح، فالماء البارد مليّن لا مثيل له.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

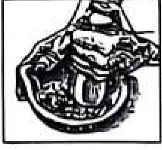
أوراق المرّان، عوسج أسود، عرعر، خطمي، كتان، خبازة، طرخشقون، نجيل (عكرش)، قنب الماء، توت العليق (فرامبواز بري)، حماض بري، بيلسان.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

خبازة (حصة واحدة) + قنب الماء (1) + عوسج أسود (1) + خطمي (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يشرب النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

اللبلاب: للبلاب فوائد عديدة فهو مليّن خفيف تبرز فعاليته خاصة عندما يكون الإمساك ناتجًا عن كسل في المرارة (فغالبًا ما تكون هي سبب الإمساك). نضع ملعقة صغيرة من أوراق اللبلاب المجففة (أو عشر أوراق خضراء منه) في فنجان، ثم سكب مياه مغلية فوقها وتركها مدة خمس دقائق. ثم تصفية النقيع وشربه كل صباح قبل تناول الفطور.

إن لم يعجبكم النقيع يمكنكم أن تتبعوا وسيلة أخرى: حوّلوا الأوراق المجففة إلى بودرة ناعمة جدًا (بواسطة المدقّة) وامزجوا رشّة منها مع ملعقة صغيرة من العسل وتناولوها صباحًا قبل الطعام.



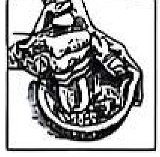
زهرة البرقوق: إذا شعرتم بأي كسل في الأمعاء فتناولوا فنجانًا صغيرًا من نقيع أزهار البرقوق عند الصباح لمدة ثلاثة أو أربعة أيام فيعود كل شيء إلى طبيعته. يكفي نقع ملعقة صغيرة من الأزهار المجففة في كوب ماء مغلي مدة ربع ساعة.

البنفسج: في الصباح نضع ثلاث حفنات كبيرة من بتلات البنفسج في وعاء وغمرها بالمياه المغلية. وندع البتلات تنتقع حتى المساء، ثم نصفي النقيع أثناء الضغط جيدًا على البتلات حتى نستخرج منها أفضل ما فيها. عندئذ نضيف إليها بودرة السكر بكمية تعادل ضعف وزن النقيع. ثم نضع المياه مرة أخرى على النار (وعاء داخل وعاء آخر فيه ماء يغلي) وندعوها تغلي لتصبح أشبه بشراب مركّز، ونحفظها في ما بعد في قنينة مسدودة كأي شراب آخر، يؤخذ منه ثلاث أو أربع ملاعق صغيرة كل يوم.

التين: عند تناول أربع أو خمس حبات من التين يوميًا، منقوعة في الماء أثناء الليل إن كانت مجففة، أو طازجة كما هي كتحلية عند العصر، تتحسن عملية المرور المعوي.

رُبّ البيلسان: نقوم بغلي ثمار البيلسان العنبية ونغلي العصير المستخرج منها على نار خفيفة حتى نحصل على شراب مركّز، ثم نضيف العسل بكمية تقارب ثلث وزنه. ولعلاج الإمساك يؤخذ ملعقتين أو ثلاث ملاعق كبيرة منه في الصباح. يجب حفظ ربّ البيلسان في البراد.

حساء الأعشاب: لتحضيرها نضع في لتر من الماء حفنة من السرفيل والسلق والخس والحمّيض ثم نضع المزيج على النار ونضيف الملح والزبدة إليه. تساعد هذه الأعشاب كلها على إدرار البول وتليين المعدة في الوقت نفسه، ولكن حذار، فالحمّيض يُمنع عن الأشخاص الذين يعانون من المغص الكلوي.



قشرة الليمون: نقوم بغلي قشرة حبة برتقال طازجة في الماء لمدة نصف ساعة، ثم نتخلص من المياه ونغلي القشرة مرة أخرى في مياه ممزوجة بكمية قليل من السكر (20 غرام / لتر) مدة عشرين دقيقة. نتركها تجف في صحن ونتناولها في اليوم التالي صباحًا قبل تناول أي طعام.

الهندباء البرية: إن الهندباء البرية الخضراء أفضل من الهندباء المحمصة في تليين المعدة ويُنصح بها أيضًا لمرضى السكري. لتحضيرها نقوم بنقع 15 غرام من الأوراق في نصف لتر من المياه المغلية مدة عشر دقائق ثم نصفي النقيع. يؤخذ منه مرتين في الصباح.

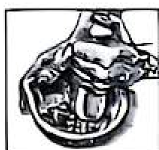
لقاح الأزهار: يعد اللقاح مادة عضوية تعيد التوازن بامتياز إلى الجسم فيعالج الإمساك والحالات المزمنة منه أحيانًا. ويكمن العلاج في أن يتناول الشخص الراشد من 500 غرام إلى كيلو غرام واحد من اللقاح على مدى عدة أسابيع. وسيتحسن أن تبدأوا بتناول ملعقة صغيرة منه 8-15 يوم ثم تزيدوا الكمية لتصبح ملعقة كبيرة تتناولونها عند الفطور أو قبل طعام الغداء مرفقة بجرعة من الماء.

الملفوف: لمحاربة الإمساك، ننصح بشرب 3-4 أكواب يوميًا من المياه التي نغلي فيها الملفوف.

الخوخ المجفف: في المساء نقوم بنقع بضع حبات من الخوخ المجفف في وعاء من المياه. وفي صباح اليوم التالي تناولوا الخوخ واشربوا مياه النقيع قبل تناول أي طعام.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: تدليك البطن بالزيت العطري لحشيشة الليمون أو الليمون الأفندي أو المردقوش أو الترنجان أو النعناع.



5- الإسهال:

الإسهال هو هادم لذات السفر ومدمر متعة قضاء العطلات خارج المنزل بل قد يشكل إزعاجًا عرضيًا داخل المنزل أيضًا. وثمة أكثر من 50 سببًا للإسهال، وأكثرها شيوعًا هي الطفيليات وحالات العدوى البكتيرية والفيروسية. ويعتبر ذهابك المتكرر إلى الحمام الوسيلة التي يتبعها جسمك للتخلص من الكائنات الضارة التي اقتحمته وطردها إلى خارج الجسم. وقد تحدث دفعات من الإسهال إذا أسرفت في تناول الفواكه أو الخضراوات أو غير ذلك من مصادر الألياف مما لم تتعود عليه قناتك الهضمية، أو إذا كنت تعاني مرضًا مزمنًا بالأمعاء أو القولون.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، لسان الحمل، قشرة (لحاء) السنديان، عصا الراعي، رجل الأسد، قطلب رومي، حشيشة مباركة، بوصير، عنب الدب، بابونج روماني، شوك مبارك، فرندل (دم الجرح)، ورد بري (نسرين)، توت العليق (فرامبواز بري)، جُعدة بلوطية، خطمي، خبازة، حندقوق، هيفاريقون، خلنج، قراص، بطباط، عليق دغلي، بابونج الطيور، عشبة القوى المنتصبة.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

فرندل (حصة واحدة) + بطباط (1) + عصا الراعي (1) + عشبة القوى المنتصبة (1) + لسان الحمل (1) + قشر السنديان (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

جذور عصا الراعي: تشير دراسة نشرت في مجلة "رونيسانس" العلمية إلى مفعول نبتة عصا الراعي المضاد للإسهال، فهي غنية بمادة الدبغ أي

أنها تؤدي إلى انقباض الأنسجة والمخارج. نضع 40 غرام من الجذور في لتر من الماء البارد وتركها تغلي على نار خفيفة، ثم رفعها عن النار وتركها تنتقع ربع ساعة. يؤخذ من هذا النقيع 4-5 أكواب في اليوم.

عشبة القوى المنتصبة: يعني اسم عشبة القوى باللاتينية المغص، وهو يعبر أفضل تعبير عن أهميتها في معالجة هذه المشكلة. إنها غنية بمادة الدبغ، ويسمح جذرها الغليظ بالتخفيف من ألم المغص بسرعة. يمكن استخراج خلاصته عبر إضافة 20 غرام منه مجروشًا إلى كل نصف لتر من المياه. ثم نتركه منقوعًا في الماء البارد مدة ربع ساعة ثم غليه على النار 5 دقائق وتركه منقوعًا عشر دقائق. يؤخذ منه 3-4 مرات في اليوم، بمعدل نصف فنجان في كل مرة.

مربى الورد: نقوم بنقع 30 غرام من بتلات الورد الأحمر في لتر ماء مغلي وتركها تنتقع يومًا واحدًا، ثم نصفي المزيج ونضيف إلى مائه 500 غرام من السكر ونغليه حتى نحصل على شراب مركز، يؤخذ منه 3-4 ملاعق كبيرة في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع أو الكاجيبوت أو النمّام أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: تدليك ضد التشنج بالزيت العطري للبابونج الروماني، والنعناع.

6- القُرحة المعدية - الإثنى عشر:

تتكون القرحة عندما يفقد الغشاء المخاطي المبطن للمعدة القدرة على صد أحماض المعدة، فتبدأ الأحماض التي تقوم بهضم الطعام في



هضم المعدة نفسها بدلاً من ذلك. هذا ما يسمى بقرحة المعدة. أما إذا جاءت القرحة في أعلى الأمعاء الدقيقة فتسمى قرحة الإثنى عشر.

اكتشفت الأبحاث أن التوتر والنجاح ليسا بالضرورة المسببين للقرحة. في كثير من الأحوال، فإن الإصابة بميكرون هاليكوبتر بيلوري يمكن أن تحدث لأي واحد بصرف النظر عن عمله. وشرب القهوة وتناول كميات كبيرة من الأسبرين والتدخين والغذاء السيئ كلها تجعل الأشياء أكثر سوءً.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مرو (حبق الشيوخ)، بنفسج، ملكة المروج (بوقيصي)، يانسون أخضر، مردقوش، جويسئة عطرية (أسبرولة عطرية)، ترنجان، سنفيتون (أذن الحمار)، هيفاريقون، أفسنتين، غافث، كنباث، بابونج ألماني، آذريون، صعتر شائع، نجيل (عكرش).

وصفة بالأعشاب والنباتات:

أفسنتين (حصة واحدة) + آذريون (1) + نجيل (1) + غافث (1) + هيفاريقون (1) + جويسئة عطرية (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: تدليك البطن بالزيت العطري للخزامى والبابونج الألماني.

7- حصى المرارة (أو الكلية):

إنها ليست حصى حقيقية على الإطلاق، إنما هي مكونة من الكالسيوم الذي يتحول إلى بلورات في البول، وهي صغيرة وسطحها

خشن. والحصى لا تتكون نتيجة تناول الأغذية الغنية بمنتجات الألبان. وبالرغم من أن تلك الحصى مكونة في الواقع من الكالسيوم، فإن الأبحاث أظهرت أن الأغذية الغنية بالكالسيوم في الواقع تقلل من خطورة تكونها.

لكن هناك اعتقادًا واحدًا حقيقيًا حول حصى الكلى، أنها تسبب ضررًا مبرحًا. وإذا حدث وأن سدّت إحدى الحصى أحد المسالك البولية، فإنك ستشعر بآلام مبرحة في المنطقة الأربية أو أسفل الظهر أو في المنطقة الداخلية من الفخذين أو في الأعضاء التناسلية.

إذا حدث هذا، فاستشر الطبيب على الفور. فتلك الحصى تحتاج في بعض الأحيان لإزالتها جراحيًا.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أوكاليبتوس، شوك الجمل، نعناع، حشيشة الزجاج، جذور النجيل (العكرش)، طفرة (آذان الفأر)، زهر الخلنج، بتولا بيضاء، لسان الثور (حمحم)، قنطريون، قراص، صنوبر، جنستا، طرخشقون، كنباث، بيلسان، زيزفون، كاكنج.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لمعالجة حصى المرارة أو الكلية: سان الثور (حصة واحدة) + جذور الجيل (1) + حشيشة الزجاج (1) + كنباث (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

بقلة الملك: تشتهر بقلة الملك بقدرتها على تنظيم إفراز الصفراء (مادة يفرزها الكبد) وإزالة الاضطرابات المعوية التي تتسبب بها مثل

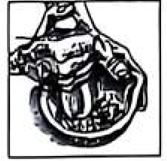


الإمساك أو الإسهال. وهي تخفف بسرعة من حدة العوارض التي تدل على ضعف في الكبد مثل الصداع والتعب. يجب أن تستعملوا النبتة بأكملها بشكل نقيع، فتضعون ملعقة صغيرة من النبتة المجففة فيما يعادل فنجانًا من الماء المغلي وتتركوها منقوعة مدة ربع ساعة. يؤخذ من هذا النقيع 2-3 فناجين في اليوم قبل تناول الوجبات على ألا تتجاوز مدة العلاج العشر أيام (تُجدّد كل شهر عند الاقتضاء). عند تجاوز العلاج المدة المحددة فإن النبتة قد تسبب آثارًا جانبية مزعجة وتتحول إلى نبتة مسببة للنعاس.

زيت الزيتون: ينصح الطبيب "فالنيت" بوصفة زيت الزيتون هذه لدفع الحصاة والرمل الموحل إلى الخروج من المرارة. وذلك بتناول ملعقتين كبيرتين منه عند النهوض في الصباح على مدى بضعة أيام.

الفجل الأسود النيئ: قبل خمسين عامًا، قام باحثان بدراسة مفعول الفجل الأسود على مرارة مملوءة بالترسبات وينبغي استئصالها. فراقبا تأثير خلاصة الفجل الأسود على هذه المرارة وتثبتوا من أن هذه المادة تستطيع أن تنعش المرارة المريضة وتؤدي إلى دفع الرمل والحصاة الصغيرة للخروج منها. يمكن إيجاد الفجل الأسود في السوق على شكل خضار، كما يمكن استعمال عصيره المستخلص طازجًا (تجدونه بشكل كبسولات تباع في الصيدليات أو محلات بيع المنتوجات الخاصة بالريجيم).

لمعالجة حصى البول: حشيشة الزجاج (حصة واحدة) + جنستا (1) + مرّان (1) + ملكة المروج (1) + بتولا بيضاء (1) + كاكنج (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لإبرة الراعي أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو النعناع أو الخزامى. يستعمل في التدليك والمغاطس المضادة للتشنج.

8- البواسير:

هي حالة من دوالي الأوردة تتكون داخل المستقيم أو حول فتحة الشرج. وهي تتسبب عن الضغط الزائد داخل الأوردة بسبب الجلوس لفترات طويلة، أو الإمساك المزمن أو الحزق بشدة للتبرز. والبواسير قد تكون مؤلمة للغاية أو مثيرة للحكة بدرجة شديدة، ويمكن أن تنفجر وتنزف إذا تعرضت للتهيج.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مشتركة، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء (الأوراق)، عصا الراعي، بوصير، شوك الجمل، سرو، سنديان، دبق (هدال)، لاميون أبيض، كستناء هندي، حشيشة الزجاج، زهرة الثالث، كنباث، بطباط، بيلسان، خبازة، قراص، بندق، عشبة البواسير.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

مشتركة (حصتان) + كرمة حمراء (2) + أخيلية أم ألف ورقة (1) + جوز السرو (1) + جذور عصا الراعي (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

أعدّ مشروبًا ساخنًا من عشبة البواسير، بإضافة ملعقة كبيرة من جذور العشبة إلى 200 مل من الماء البارد، وضع المزيج على النار حتى يغلي. بعد ذلك اتركه منقوعًا مدة ربع ساعة واشرب كوبين منها في اليوم.

وصفات للاستعمال الخارجي:

- كمادات مشبع من نقيع عصا الراعي أو السرو أو قمام آسي أو الجوز أو عشبة القوى المنتصبة.
- خذ بضع أوراق من الملفوف الأخضر وانزع ضلوعها ثم كدّسها الورقة فوق الأخرى واهرسها وضعها بعد ذلك على البواسير. يشكل الملفوف مسكنًا شبه فوري للألم.
- مغطس: مزج ملعقة كبيرة من الحليب المجفف و 5 قطرات من كل من زيت السرو والعرعر، والندغ (صعتر فرنجي). يمزج هذا المستحضر مع ماء الحمام في المغطس ويستلقي فيه المريض حوالي ربع ساعة (على أن تتراوح حرارة المياه ما بين 37-38 درجة مئوية). أو إضافة نقيع السنديان أو الكستناء الهندي أو الطرخشقون إلى ماء المغطس.
- اشوي بصلة كاملة في الفرن، ثم ضع لبّها على موضع الألم، بعد أن تبرد طبعًا.
- اهرس أوراق نبتة المخلدة الطازجة وضعها على موضع الألم لساعتين أو ثلاث. صحيح أن هذه الطريقة غير مريحة للحركة، إلا أن فعاليتها تستحق عناء التجربة. حيث تساعد أوراق المخلدة على التخفيف من تهيج الجلد أيضًا. تتكاثر هذه النبتة الدهنية في معظم الأماكن، ويمكن أن نجدها في الحدائق بين الحصى.
- أعدّ كمادات باردة من الصلصال، وضعها موضع الألم لساعة أو ساعتين بالتناوب مع أوراق الملفوف النيئة.

- ضع حفنة من ثمار الأويسة (العنية) في لتر من الماء، واتركها تغلي إلى أن تتبخر نصف كمية الماء، ضع بعدها كمادات مشبهة من هذا المزيج على موضع الألم.
- انقع 60 غرام من السرفيل في لتر من الماء المغلي، مدة ربع ساعة. صفّي بعدها النقيع وبلل كمادات به وضعها على البواسير، اترك الكمادات ما بين نصف ساعة وساعة حتى تعطي نتيجة فعالة.
- عشبة البواسير هي العشبة الأفضل لمعالجة البواسير، يكفي أن تسحقها بالمدقّة لاستخراج السائل منها. بعدئذ أشبع كمادات من هذا السائل وضعها على البواسير.
- تحتوي قشور البندق على عنصر قابض له تأثير فعال على البواسير. ضع في لتر من الماء 30 غرام من قشور شجرة البندق المقطعة، واتركها تغلي مدة 10 دقائق. صفّها بعد ذلك، ودع الماء يبرد، ثم أضف إليها نصف لتر من كحول الأتيليك. بلّل كمادات من هذا المزيج وضعها على البواسير.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم أو السرو. يؤخذ بمعدل نقطة أو نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: زيت السرو العطري. يستعمل في التدليك والمغاطس.

9- التهاب القولون:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فرندل (دم الجرح)، سنفيتون (أذن الحمار)، هيفاريقون، صفصاف، خطمي، بابونج روماني، خبازة، قمام آسي.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

بابنوج روماني (حصتان) + فرندل (2) + قام آسي (1) + سنفيتون (1) + زهر الخبازة (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

كما يستخدم نقيع الحندقوق لعمل كمادات.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم، الحبق، البرغموت، الكاجيبوت، البابونج الروماني، القرفة، إبرة الراعي، الخزامى، النعناع، الصعتر الشائع. يؤخذ واحد من هذه الزيوت أو أكثر بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للقرفة أو النعناع أو الخزامى أو المردقوش أو الترنجان. يستعمل في تدليك البطن، والمغاطس.

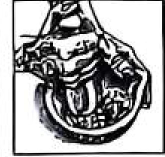
10- التهاب الأمعاء:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

فريز بري، هيفاريقون، فرندل (دم الجرح)، خطمي، أوراق القمام الآسي، بابونج ألماني.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

فرندل (حصتان) + خطم (2) + بابونج ألماني (1) + هيفاريقون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطر لإكليل الجبل، الخزامى، المردقوش، القرفة، الكرولياء، الصعتر الشائع. يؤخذ واحد من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو النعناع أو الخزامى أو العرعر. يستعمل في التدليك والمغاطس.

11- حرقة أو حموضة في المعدة:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

اللوز: ننصح بأكل 5-10 حبات من اللوز في اليوم، للتخلص من الحرقة أو الحموضة في المعدة، إذ أن زيت اللوز يشكل غشاءً رقيقاً يحمي جدار المعدة. كما تشكل البروتينات التي يحتوي عليها، غشاءً طبيعيًا يغطي المعدة بالتعاون مع الحمض الكلوريدريك فيقيها من إفراز الببسين بكمية كبيرة ويسرّع عملية الهضم.

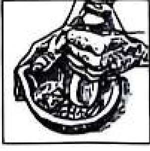
ويمكن تناول كوبين من عصير الملفوف أو البطاطا النيئة يوميًا.

جذور عرق السوس: نغلي 50 غرام من عرق السوس في لتر من الماء مدة 10 دقائق، ثم تركها منقوعة مدة 5-6 ساعات. يؤخذ 3 أكواب من هذا النقيع في اليوم على مدى 3 أسابيع. ولكن حذار أن تتناولوا عرق السوس إن كنتم تعانون من ارتفاع في ضغط الدم.

12- كسل الكبد:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

دسموديوم أدسندنس: في العام 1994، قُدّمت في كلية "تور" في فرنسا أطروحة في الصيدلة، تناولت الأثر الوقائي الذي يتركه دسموديوم على



الكبد. من جهة أخرى، أثبتت تجارب عدة أن هذه النبتة تلعب دورًا هامًا في معالجة التهاب الكبد الناتج عن التسمم بفعل مادة كيميائية (الكحول، الأدوية، الآثار الجانبية للعلاج الكيميائي). وعند الإصابة بالتهاب الكبد الحاد، من نوع (A) أو (B) أو (C) الناتج عن فيروس، يساعد "الدسموديوم" على التخلص من العوارض الأساسية (اليرقان، فقدان الشهية، الإرهاق) في غضون أسبوع أو أسبوعين، ويخفض، سريعًا، نسبة أنزيمات ترانساميناز التي تشير عند ظهورها في الدم بكمية كبيرة إلى إصابة الكبد بالتهاب.

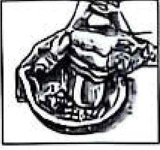
على مدة 5 سنوات، درس أحد الأطباء منافع هذه النبتة في الكاميرون بمساعدة معالجين بالطب الشعبي، وسجّل تأثير هذه المادة على المرضى بشكل دقيق، وقد لاحظ أن أيًا من الحالات المتعددة التي شفاها من التهاب الكبد الحاد، الناجم عن الإصابة بفيروس، واستمر بمتابعتها عن كثب، لم تتفاقم لتصبح مزمنة (وهذا ما نخشاه في حالات التهاب الكبد الحاد، الناجم عن فيروس)، لعل مرد ذلك إلى مادة الدسموديوم، إلا أنه لم تمر فترة زمنية كافية للإقرار بهذا الأمر. خلال معالجته مرضى مصابين بالتهاب مزمن في الكبد من نوع (C) بواسطة الدسموديوم، لاحظ الطبيب نفسه تحسنًا في أنزيمات الترانساميناز، فضلاً عن تحسن في الحالة المرضية بمعدل 70٪.

يباع اليوم الدسموديوم أدسندنس في الأسواق بشكل مكمل غذائي. ولكن يجدر بك التأكد من حصولك على دسموديوم أدسندنس (فهناك 34 نوع من الدسموديوم) واحرص على أن تتناول 10 غرام منه في النهار. عليك الانتباه، إذًا، إلى عيار المنتج الذي تشتريه، فإن اشتريت مثلاً كبسولات من عيار 500 ملغ، ينبغي أن تتناول 20 كبسولة في اليوم.

أوراق الخرشوف: اعلم أن ما تتناوله عادة مع صلصة الخل والخردل أو الثوم والحامض والزيت ما هو إلا قلب الخرشوف. وحدها أوراق الخرشوف تنشّط الكبد، فهي تساعد على تصريف الإفرازات الكبدية والصفراوية. لذا، تستعمل في تركيب أنواع متعددة من الأدوية. ينصح الدكتور فالنيت بشرب الماء الذي يسلق فيها الخرشوف (على أن يكون مزروعًا بدون مبيدات أو أسمدة) أو استعمالها لإعداد حساء ساخن، نظرًا لغناها بالأملاح المعدنية. وقد أثبتت التجارب التي أجريت على الخرشوف فعاليته في معالجة القصور الكبدي. ولكن حذار أن تكثر من تناوله إن كنت تعاني من التهاب المفاصل أو التهاب المسالك البولية.

شوك الجمل: أثبتت التجارب العلمية فعالية شوك الجمل الذي يحب الأرض البور، المعرضة لأشعة الشمس بشكل مستمر، في حماية خلايا الكبد، فهو لا يحميها فحسب، بل يساعد أيضًا على تجددها. يستعمل شوك الجمل لمعالجة التهاب الكبد (تبين أنه أكثر فعالية في معالجة التهاب الكبد الناجم عن فيروس، منه التهاب الكبد المزمن) ويعالج أيضًا تشمّع الكبد ويحدّ من تأثيرات العلاج الكيميائي الجانبية. يتوفر شوك الجمل على شكل كبسولات، وينبغي أن تناول جرعات كبيرة منه لضمان فعاليته في الحالات الخطيرة. أما إذا كنت تبغي تجديد خلايا الكبد إثر الإفراط في شرب الكحول، فيمكنك الاكتفاء بعدد قليل من الكبسولات.

الطرخشقون: تشتهر هذه النبتة بقدرتها على تصريف الإفرازات الكبدية والصفراوية، يمكنك استعمال جذورها وأوراقها في آن معًا. يكفي أن تغسل حفنة منها، وتقطعها، وتضيف إليها لترًا من الماء، وتغليها لدقيقتين من الوقت. ثم اتركها، بعد ذلك، منقوعة مدة 10 دقائق قبل



تصفيتها. يعتبر هذا المشروب نوعًا من الدواء، ويُنصح بتناول كوب من نقيع الطرخشقون 3 مرات يوميًا، قبل الأكل. من جهته، أوصى الدكتور فالنيت باتباع علاج الطرخشقون في موسمها، والامتناع عن رمي البراعم المزهرة، التي قد تؤكل مع السلطة.

13- نوبات الكبد:

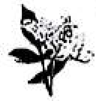
وصفات بالأعشاب والنباتات:

إكليل الجبل: يفرّغ الصفراء ويدرّها في الوقت نفسه أي أنه ينشّط عملية إفراز الصفراء وتفريغها في الأمعاء وهو فعال جدًا لتنشيط الكبد والمرارة. حضّر منه زهورات (ضع ملعقة كبيرة من إكليل الجبل في كوب من الماء المغلي وانقعها مدة ربع ساعة). اشربه لمعالجة الصداع الناتج عن سوء الهضم ورائحة الفم الكريمة وعسر الهضم عامة.

الفجل الأسود: يساعد هذا النوع من الخضار، على تصريف إفرازات الكبد. وقد أثبت فعاليته في هذا المجال منذ زمن طويل، فهو ينشط إفراز الصفراء ويتسبب بانقباض المرارة التي تفرّغ عندئذ الصفراء في الأمعاء جارفة معها الترسبات التي تعيق عملها. وهو أحد أهم العلاجات في مداواة الكبد المثقل بعد الحفلات والولائم. ويمكنك أكله نيئًا، على شكل شرائح مستديرة أو شربه معصورًا (طعم عصيره كريه ولكنه فعّال) أو أن تبتاعه من محلات بيع مأكولات الريجيم على شكل كبسولات صغيرة.



ثالثًا - أمراض الجهاز التناسلي والبولي



1- اضطرابات الدورة الشهرية:

تأتي مرة كل شهر، وهي بالنسبة لبعض النساء، تأتي مصحوبة بتقلصات خفيفة، وبالنسبة للبعض الآخر من النساء، فإنهن يعاني من آلام



الرأس والنزيف الشديد وتقلصات شديدة إلى الدرجة التي تجعلهن يتغيبن عن العمل أو المدرسة. بإضافة عدد أيام الدورة عند امرأة واحدة شهراً بعد شهر وسنة بعد سنة ستجد أنها تقضي مدة طويلة وهي حائض.

علاج الحيض الخفيف أو الحيض غير المنتظم:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حبق الراعي، صعتر شائع، آذريون، كرمة حمراء (الأوراق)، أخيلية أم ألف ورقة، أفسنتين، ناعمة مخزنية، حشيشة الدينّار، بابونج الطيور، بقدونس، فراسيون أبيض، بابونج روماني، نفل الماء، نمام.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

حبق الراعي (3 حصص) + أفسنتين (1) + بابونج روماني (1) + نفل الماء (1) + آذريون (1) + صعتر شائع (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم (مدة أسبوع قبل موعد الحيض).

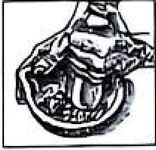
علاج الحيض الغزير:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قرّاص، كنباث، أخيلية أم ألف ورقة، رجل الأسد، فرندل، سرو، لاميون أبيض، سنفيتون (أذن الحمار)، شوك الجمل، رعي الحمام.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

رحل الأسد (حصة واحدة) + أخيلية أم ألف ورقة (1) + سرو (1) + كنباث (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم(مدة أسبوع قبل موعد الحيض).



علاج الحيض المؤلم وعوارضه:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابونج الطيور، حبق الراعي، ناعمة مخزنية، فراسيون أبيض، آذريون، بابونج ألماني، بابونج رومني، أخيلية أم ألف ورقة، نمّام، أفسنتين، حشيشة الملاك، عرعر، لبلاب، مرو.

يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم، مدة أسبوع قبل موعد الحيض.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

البقدونس: يحتوي البقدونس على سائل زيتي يعرف باسم الأبيول، ويتميز بخصائصه المدرة للحيض، مما يجعله أكثر انتظامًا وأقل ألمًا. عليكِ بتناول 100 غرام من البقدونس يوميًا، قبل ثلاثة أيام من موعد الحيض، حتى لا تعاني من آلام الحيض المزعجة.

زيت الأخدرية: يعتبر العلاج الطبيعي الأفضل للتخفيف من حدة العوارض التي تسبق الحيض أو للتخلص منها (الانتفاخ، الحساسية المفرطة، الإحباط، التوتر)، لذا ننصحكِ بتناول كبسولتين منه صباحًا، بدءً من اليوم الرابع عشر للدورة الشهرية (علمًا أن اليوم الأول للدورة هو اليوم الأول من الحيض).

بابونج الطيور: ضعي 25 غرام من جذور نبتة بابونج الطيور في نصف لتر من الماء المغلي، واتركيها منقوعة مدة ربع ساعة. صفّي بعد ذلك النقيع واشربي كوبين أو ثلاثة منه في اليوم. ننصحك باتباع هذا العلاج قبل بضعة أيام من الحيض، إذ تعرف جذور هذه النبتة بخصائصها المقاومة لآلام الحيض والتشنجات التي ترافقه.

الآذريون: تساعد أزهار الآذريون على الحد من اضطراب المزاج قبل الحيض وخلاله، كما أنها تُعرف بخصائصها المقاومة لفقر الدم (الذي غالبًا ما تعاني منه النساء). لذا عليكِ أن تتبعي قبل 10 أيام من موعد الحيض علاج نقيع أزهار الآذريون (المجففة أو الخضراء)، ضعي ملعقة صغيرة منها في كوب من الماء، واتركيها منقوعة مدة 10 دقائق قبل أن تصفيها، واشربي يوميًا 3 أكواب من هذا النقيع.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي:

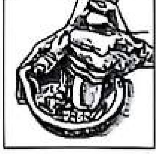
- الحيض الخفيف: الزيت العطري للسرو أو الصعتر الشائع.
- الحيض المؤلم: الزيت العطري للسرو، الصعتر الشائع، السرفيل.

يؤخذ واحد من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، إبرة الراعي (الجيرانيوم)، الياسمين، المردقوش، الترنجان، كفّ الدب، الورد الجوري. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت في تدليك المعدة والمغاطس.

2- سن اليأس:

يحدث سن اليأس عند معظم النساء في الأربعينات أو الخمسينات. ومثل البلوغ والحمل، فإن سن اليأس مليئ بالتغيرات الجسمانية والنفسية نتيجة حدوث تغيرات هرمونية. هذه التغيرات يمكن أن تسبب عرقًا بالليل وجفافًا مهبليًا وفترات حادة متقطعة من الشعور بالحرارة الشديدة، وترتبك الدورة الشهرية ثم تتوقف في النهاية. لبعض النساء تستمر هذه العملية فترة قصيرة حوالي 6 أشهر. بينما أخريات تستمر فيهن ثلاث سنوات أو أطول.



يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

مشتركة، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء (الأوراق)، ناعمة مخزنية، رعي الحمام، حشيشة الفضة، ناردين طبي، زعرور، فراسيون أسود، سرو، قراص، زهرة الآلام، لاميون أبيض، آذريون، نجيل، دبق، ذنب الأسد.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

كرمة حمراء (حصتان) + ناعمة مخزنية (حصة واحدة) + رعي الحمام (1) + ناردين طبي (1) + أخيلية أم ألف ورقة (1) + زعرور (1) + مشتركة (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو الناعمة مخزنية. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، اللبان العطري، الورد الجوري، الصندل، كفّ الدب.

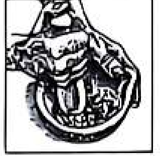
3- التهاب الرحم:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أخيلية أم ألف ورقة، رجل الأسد، عشبة القوى المنتصبة، قشر الصفصاف، أوراق الجوز، آذريون، آس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

آس (3 حصص) + أخيلية أم ألف ورقة (1) + رجل الأسد (1) + أوراق الجوز (1) + آذريون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



آس (حصة واحدة) + حلبة (1) + سانيكولة (1) + قشر السنديان (1) + جذور الأرقطيون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل هذا النقيع على شكل حقن مهبلية.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الندغ أو الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو لبتوسبرموم. يستعمل في التدليك والمغاطس.

4- إفرازات الرحم والمهبل:

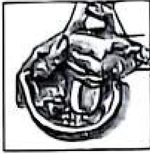
يستمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، رجل الأسد، جويسئة عطرية، عصا الراعي، قنطريون، سنديان، سرو، حلبة، عرعر، حشيشة الدينار، لاميون أبيض، أخيلية أم ألف ورقة، هيفاريقون، جوز، لسان الحمل، بطباط، إكليل الجبل، عليق دغلي، فرندل، قراص، سانيكولة، ناعمة مخزنية، صعتر شائع، عشبة القوى المنتصبة، أوكاليبتوس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لاميون أبيض (3 حصص) + عصا الراعي (1) + رجل الأسد (1) + جوز (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

قرّاص (حصة واحدة) + قشر السنديان (1) + أوكاليبتوس (1) + لاميون أبيض (1) + ناعمة مخزنية (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل حقن مهبلية.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: يؤخذ الزيت العطري للأوكاليبتوس بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للعرعر، إبرة الراعي، الخزامى، لبتوسبرموم، الصندل، الأوكاليبتوس. يستعمل واحد أو أكثر منهذه الزيوت مع زيت الحمام.

5- التهاب الإحليل (مخرج البول):

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

خلنج، عنب الدب، شجرة الكرز، نجيل (عكرش)، شمار، قمام آسي، حور، فريز، صنوبر، أوكاليبتوس.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

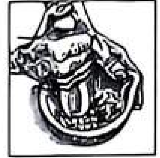
خلنج (حصتان) + عنب الدب (1) + أوكاليبتوس (1) + براعم الصنوبر (1) + حور (1) + كرز (1) + أعناق الكرز (1) + نجيل (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصندل، الندغ، الليمون الحامض، العرعر، الوكاليبتوس. يؤخذ واحد أو أكثر من هذه الزيوت بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

6- التهابات المسالك البولية:

يحدث هذا الالتهاب عندما تهاجم الميكروبات المثانة أو قناة مجرى البول التي تحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم. والنتيجة حدوث



حرقان أو إحساس بالحرقة وآلام أثناء التبول، والرغبة في التبول السريع والمتكرر، وآلام أسفل الظهر وأحيانًا وجود دم في البول. وبالرغم من انتشارها أكثر في النساء إلا أن الرجال يمكن أن يصابوا أيضًا بالتهابات المسالك البولية خاصة الذين تعدّوا سن الخمسين والذين يعانون من تضخم البروستات. إن العناية الشخصية السليمة وشرب الكثير من السوائل يعتبران الركائز الأساسية في الوقاية من التهابات المسالك البولية.

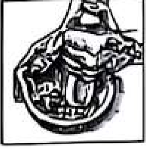
وصفات بالأعشاب والنباتات:

الأويسة (العنبية): تعتبر الأويسة علاجًا ناجعًا ضد بكتيريا العصية الكولونية، التي غالبًا ما تسبب التهاب المثانة. نضع ملعقة صغيرة من الثمار في كوب من الماء، ونتركها تغلي 5 دقائق، ندعها منقوعة مدة ربع ساعة. يؤخذ من هذا النقيع 2-3 كوب في اليوم.

جذور الكراث: عند الإصابة بالتهاب المثانة، ضعوا جذور حبة كراث كبيرة (بعد غسلها جيدًا) في وعاء من الماء المغلي، وتركها منقوعة مدة ربع ساعة. فالإحساس بالحريق سيزول عند احتساء أول كوب من هذا النقيع، لذا ننصح بشرب عدة أكواب منه في اليوم.

وصفة القس: للحصول على هذا النقيع، نضع في وعاء زجاجي حفنتين أو ثلاث من ثمار الآس الطازجة ونضيف إليها حفنتي قرنفل أو ثلاث عيدان قرفة، ثم ملأ الوعاء بخل التفاح المخفف بالماء، ثم نترك المزيج منقوعًا لمدة 15 يومًا قبل تصفيته. اسكب ملعقة صغيرة من هذا المزيج، في كوب من الماء الساخن، صباحًا ومساءً، واشربه.

الشبرق: تعتبر جذور هذه النبتة الصغيرة، من أفضل أنواع النبات المدر للبول. بعد قلع هذه النبتة من جذورها، وتجفيفها، لتعد منها زهورات مفيدة



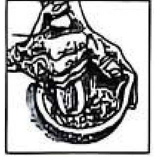
لمعالجة اضطرابات المسالك البولية، ومنها التهاب المثانة، والحصاة والرمل والبروستات، واحتباس المياه، فضلاً عن كافة المشاكل المرتبطة بسوء تصريف الإفرازات مثل داء النقرس، والتهاب المفاصل، وتراكم السيلوليت.

ضع 5 ملاعق كبيرة من جذور الشبرق الجففة (المتوفرة أيضًا في الصيدليات والمتاجر المخصصة لبيع المنتوجات الطبيعية) في لتر من الماء البارد، ودعها تغلي على نار خفيفة مدة 20 دقيقة. اتركها بعد ذلك منقوعة خمس دقائق قبل تصفيتها، يؤخذ لترًا واحدًا من هذا النقيع يوميًا، موزعًا على أكواب صغير على ساعات النهار، بعد تحليته بالعسل.

العرعر: على الرغم من أن زيت العرعر العطري مفيد جدًا للمسالك البولية، إلا أنه لا ينبغي الإفراط في استعماله، نظرًا لتأثيره القوي. يمكن استعمال ثمار العرعر في بعض الأطباق أيضًا، إذ يضفي عليها نكهة طيبة، ولكن لا ترميها جانبًا بل امضغها، فمنذ زمن طويل اشتهرت هذه الثمار العنبية بفوائدها الكثيرة، وينصح باستعمالها عند الإصابة بالتهاب المثانة والبروستات وتكوّن الحصاة.

وللتخلص من التهابات البول، يمكن أن تعد زهورات من ثمار العرعر أيضًا. ضع ملعقة صغيرة منها في كوب من الماء المغلي واتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. اشرب كوبين أو ثلاثة من هذه الزهورات، في اليوم، على مدى ثلاثة أسابيع.

من جهته كان القس كنيب المتخصص في معالجة الأمراض بالنباتات، ينصح باتباع علاج من ثمار العرعر، يقضي بمضغ 4 ثمار في اليوم الأول، و 5 في اليوم الثاني و 6 في اليوم الثالث، وهكذا دواليك حتى يبلغ عدد الثمار 15 ثمرة، ثم يبدأ بتخفيض عدد الثمار كل يوم ثمرة واحدة إلى أن يعود عدد الثمار إلى أربعة؛ وهكذا تكون قد مضغت 23 ثمرة.



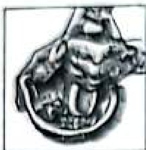
الخلنج: تتميز أزهار الخلنج، التي يحبها النحل كثيرًا، بقدرتها على القضاء على الجراثيم وإدرار البول. يشتق الاسم اللاتيني لهذه النبتة من كلمة يونانية تعني "الكسر"، فقد نُسبت إليها، في الماضي، القدرة على تفتيت الحصاة. للتخلص من الجراثيم في المثانة، أعدّ زهورات من أزهار الخلنج المجففة: أضف 4 ملاعق كبيرة منها إلى لتر من الماء البارد، ثم ضعها على نار هادئة واتركها تغلي مدة 40 دقيقة قبل تصفيتها. تناول يوميًا، لترًا من هذا النقيع الساخن.

عنب الدب: تتميز أوراق نبتة عنب الدب بخصائصها المطهرة للمسالك البولية والمهدئة لآلامها.

ننصح باستعمالها عند الإصابة بالتهابات، ومنها التهاب المثانة، والتهاب الكلية، وداء العصية الكولونية، وتضخم البروستات. يكفي أن تضيف ملعقتين كبيرتين من أوراقها المجففة إلى لتر من الماء، وتضعها على النار حتى تبدأ بالغليان، اتركها بعدئذ منقوعة مدة ربع ساعة قبل تصفيتها. تناول لترًا من هذا المشروب في اليوم.

النجيل: يعتبر البستانيون هذه النبة عشبة ضارة، ولكنها تتميز بخصائصها المنقية للدم، حسب شهادة أخصائيين في معالجة الأمراض بالنباتات.

عند الإصابة بالتهاب المسالك البولية، أو باضطراب معوي أو بالنقرس، أو بالتهاب المفاصل، أعدّ شرابًا ساخنًا من جذر النجيل الغليظ إذ أن فعاليته مضمونة. اقتلع جذورًا طازجة واغسلها جيدًا، ثم ضع 5 ملاعق كبيرة منها في لتر من الماء البارد، وضعها على النار. اتركها تغلي مدة دقيقة واحدة، تخلص بعدها من الماء واهرس النجيل، وأضف إليه من جديد لترًا من الماء ودعه



يغلي مدة 20 دقيقة، اتركه بعد ذلك منقوعًا مدة 5 دقائق قبل تصفيته. يؤخذ من هذا النقيع 2-3 كوب يوميًا على مدى ثلاثة أسابيع.

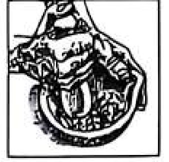
إذا وجدت طعمه كريهًا، أضف إليه ملعقتين كبيرتين من عرق السوس المبشور، في الدقيقتين الأخيرتين من الغليان.

الكشمش الأسود: ضع 5 ملاعق كبيرة من أوراق الكشكش الأسود الطازجة في لتر من الماء المغلي واتركها منقوعة لمدة 10 دقائق. اشرب 3-4 أكواب من هذا النقيع يوميًا بعد الأكل، فهو يساعد على معالجة التهاب المثانة والمغص الكلوي، واحتباس المياه، والسلوليت، وداء المفاصل.

السرفيل (بقدونس إفرنجي): ننصح باستعمال السرفيل الطازج لمقاومة الاضطرابات البولية والتنفسية والكبدية. لإعداد شراب ساخن، ضع 30 غرام من السرفيل في وعاء من الماء المغلي، اغلق الوعاء، واترك المزيج منقوعًا مدة 10 دقائق. يؤخذ من هذا النقيع 3 أكواب يوميًا بين الوجبات.

أعناق الكرز: تعتبر أعناق الكرز، التي تعرف بخصائصها المدرة للبول، علاجًا فعالاً لمقاومة التهاب المثانة واحتباس المياه. ضع 40 غرام من أعناق الكرز في لتر من الماء البارد واتركها منقوعة مدة 12 ساعة، ضعها بعد ذلك على النار واتركها تغلي خمس دقائق. اسكب هذا الشراب على تفاحتين مقشّرتين ومقطعتين إلى شرائح، ودع المزيج منقوعًا مدة 20 دقيقة قبل تصفيته. يؤخذ من هذا النقيع 4-5 أكواب يوميًا.

الهندباء البرية: لمقاومة التهاب المسالك البولية أعدّ شرابًا من نبتة الهندباء البرية، المجففة كاملة بما في ذلك جذورها. أضف 3 ملاعق كبيرة منها إلى لتر من الماء البارد، ثم ضعها على النار، واتركها تغلي مدة 5 دقائق. تريّث ربع ساعة قبل تصفيته. يؤخذ من هذا النقيع كوبًا بعد الأكل.



الحندقوق (إكليل الملك): يتميز الحندقوق بخصائصه المدرة للبول والمطهرة للمسالك البولية والمهدئة لآلامها. يستعمل على شكل شراب ساخن طيب الطعم. ضع 5 ملاعق كبيرة من رؤوس الحندقوق المزهرة والمجففة في لتر من الماء المغلي واتركها منقوعة مدة ربع ساعة قبل تصفيتها. يؤخذ منه 3-4 أكواب في اليوم.

الصعتر: للصعتر خصائص كثيرة، فهو يساعد على التخلص من انتفاخ البطن والسعال والإرهاق والقلق والأرق، واضطرابات الكبد.

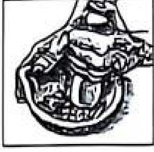
ننصح باستعمال الصعتر عند الإصابة بالتهاب المسالك البولية، فهو مطهر فعال، ويعطي نتائج جيدة. ضع 3 ملاعق كبيرة من رؤوس الصعتر المزهرة المجففة أو الطازجة، في الماء المغلي واتركه منقوعًا مدة 10 دقائق قبل تصفيته. اشرب كوبًا من هذا النقيع بعد كل وجبة طعام.

7- تضخم البروستات:

البروستات عبارة عن غدة صغيرة تحيط بعنق المثانة والأنبوبة التي تحمل البول خارجًا من المثانة. ولا توجد إلا في الرجال، وهي تفرز سوائل تُضاف إلى المني قبل القذف مباشرة. وهي المسؤولة عن كثير من المتاعب، فحوالي 60٪ من الرجال فوق سن الخمسين يعانون من تضخم البروستات. وقد يصل حجمها إلى حجم البرتقالة فتؤدي إلى إعاقة البول. وبالرغم من أن تلك المشكلة مؤلمة، إلا أنه شيء محبط أن تتعايش معها.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

بذور القرع (اليقطين): تتميز بذور القرع، التي يتهافت عليها البط، بفعاليتها في معالجة التهابات البروستات وصعوبة التبول لدى الرجال الذين



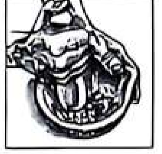
تجاوزوا الخمسين من العمر. والجدير ذكره أن زيت بذور القرع يستعمل في ألمانيا بشكل منتظم لمعالجة التضخم غير الخبيث للبروستات، فبذور القرع تحتوي على مادة الأسترول التي تخفف من التهاب البروستات وتحد من تمدد الأنسجة.

يمكن هرس البذور، ومزجها بالعسل قبل تناولها، أو شرائها من الصيدليات والمتاجر المتخصصة ببيع المنتوجات الطبيعية على شكل زيت محفوظ في كبسولات أو قوارير.

ذنب الخيل (الكنباث): بفضل قدرتها على إعادة شد أنسجة الجهاز التناسلي والمسالك البولية، أثبتت نبتة ذنب الخيل فعاليتها في مقاومة الالتهابات، ومنه التهاب المثانة، والبروستات. تتوفر هذه النبتة على كل كبسولات أو زهورات (نقيع).

نقيع أوراق الأجاص: ضع 80 غرام من أوراق الأجاص الصغيرة في لتر من الماء المغلي واتركها منقوعة مدة نصف ساعة قبل تصفيتها. تناول اللتر كامل خلال النهار.

القراص: تعتبر هذه النبتة الشائكة، والتي يمكن اقتلاعها بسهولة، حليفة لصحتنا. ولا يُنصح بها فقط لأن أوراقها تنشط الجسم وتنقي الدم، بل لأن جذورها فعالة في درّ البول، مما يجعلها مثالية لمعالجة تضخم البروستات. وقد أثبتت الأبحاث التي أجريت في بلدان عدة (ألمانيا، اليابان، الولايات المتحدة) فعاليتها في هذا الحقل. تستعمل هذه النبتة بشكل مغلي فتُضاف ملعقة صغيرة من جذورها المجففة إلى كوب من الماء، وتوضع على النار، حتى تغلي مدة 10 دقائق. وتترك بعد ذلك منقوعة مدة 10 دقائق أخرى قبل تصفيتها. يُنصح بتناول كوب من هذا النقيع في اليوم.

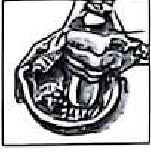


"شوشة" الذرة: يعتبر "شوش" الذرة من أهم مدرات البول الطبيعية، فهو قد يضاعف كمية البول ما يقارب الأربع مرات خلال 24 ساعة. من البديهي أن يثير ذلك خوف الرجال الذين يعانون من حاجة مستمرة للتبول، إلا أن "شوش" الذرة يسرّع عملية التخلص الطبيعي من السوائل، ويساعد على تصريفها من المثانة.

يجمع "شوش" الذرة الذي يعلو العرنوس، بعد أن تنضج بذور الذرة، ويترك ليجف. تضاف بعد ذلك ثلاث أو أربع ملاعق كبيرة منه إلى لتر من الماء، ويوضع على النار حتى يغلي مدة 5 دقائق. ثم يترك منقوعًا 10 دقائق قبل تصفيته. ينصح، بشكل عام، بشرب لتر من هذا النقيع بين الوجبات، فهو مفيد لمقاومة التهاب المثانة والنقرس والروماتيزم، ويبدو أنه يخفض ضغط الدم قليلاً.

الكستناء الهندي: تشتهر نبتة الكستناء الهندي بقدرتها على مقاومة اضطرابات جريان الدم، وينصح باستعمالها أيضًا لمعالجة تضخم البروستات. خذ 30 غرام من قشرة ثمرة الكستناء الهندي المجففة وأضف إليها لترًا من الماء، ضعها على النار، واتركها تغلي مدة 5 دقائق. ثم اتركها منقوعة لخمس دقائق أخرى قبل تصفيتها. يُفضّل أن تشرب كوبًا أو كوبين من هذا النقيع في اليوم. أما إذا كنت تعاني من الدوالي أو البواسير فستجد في هذه الوصفة علاجًا ناجعًا.

خل البصل: إن أدى تضخم البروستات إلى التهاب، تناول يوميًا ملعقتين كبيرتين من نقيع خل البصل، السهل الهضم والمنقّي للدم. افرم 300 غرام من البصل وضعها في قارورة، ثم أضف إليها 100 غرام من عسل الأكاسيا أو الكستناء و 60 مل من خل التفاح. وأحكْم سد القارورة. اترك المزيج منقوعًا مدة 48 ساعة، مع الحرص على تحريكه باستمرار، ثم صفّيه.



حشيشة الزجاج: على الرغم من أن لحشيشة الزجاج أهمية كبيرة في معالجة اضطرابات المسالك البولية إلا أنها دخلت ظلمًا طي النسيان. ولعل مردّ ذلك إلى أنها لا تعطي مفعولاً إلا إذا كانت طازجة. ولكن ينبغي ألا يطرح ذلك مشكلة كبيرة، خاصة وأنها تتكاثر في زوايا الجدران، قرب رفيقها القراص.

أضف حفنة من أوراق حشيشة الزجاج إلى لتر من الماء البارد، وضعها على نار خفيفة حتى تغلي، ثم ارفعها عن النار واتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها.

ننصح بشرب نصف لتر من هذا النقيع في اليوم، فهو مفيد لمقاومة التهاب البروستات والتهاب المثانة، واحتباس المياه على حد سواء.

8- سَلَس البول (التبوّل في السرير) :

هو عدم القدرة على السيطرة على المثانة البولية. وثمة أشياء كثيرة تسبب سلس البول مثل: حالات عدوى المسالك البولية، الشيخوخة، السمنة، التلف العصبي، إصابات الحبل الشوكي، مشكلات البروستات وغيرها.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

صبغة السرو: عند تناول العشاء، تكفي 10-15 قطرة من صبغة السرو في القليل من المياه ليتفادى الطفل سلس البول في الليل.

الفوقس اليابس: غطّ فراش طفلك بالفوقس اليابس فيتوقف عن التبول في السرير.

وصفة الدكتور جارفيس: في بداية هذا القرن قرّر الدكتور جارفيس وهو طبيب ريفي في ولاية فيرمونت الواقعة قرب كندا أن يدرس تأثيرات الطب



الشعبي حتى يضع حدًا للمعتقدات الشائعة ويستبدلها بالواقع. فأجرى دراسات على مزايا العسل والخل، وأعطى وصفة تضع حدًا لسلس البول، وهي تقضي بإعطاء الأطفال ملعقة صغيرة من العسل قبل أن يناموا فهو يسكن جهازهم العصبي ويحبس المياه الزائدة في أجسامهم أثناء الليل.

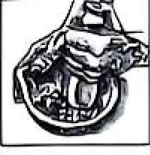
زيت الجوز: في بلدة بيرجيراك الفرنسية، تعلّم الدكتور فالنيت هذه الوسيلة لمحارب سلس البول: وهي تقضي بإعطاء الطفل ليليًا قطعة خبز محمّصة مشبعة بملعقة صغيرة من زيت الجوز. يشير فلنيت في إحصاءاته الشخصية إلى أن دراسة بسيطة أجريت على تسعة أطفال تتراوح أعمارهم ما بين الثامنة والعاشرة أظهرت أن خمسة منهم لم يعاودوا التبول في السرير أي أن نسبة النجاح طالت 55٪ منهم.

9- مغص كلوي:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

شكير الزيزفون: غالبًا ما لجأ إلى هذه النبتة الدكتور فالنيت، مؤسس طب المعالجة بالنباتات الحديث"، وتوصل بواسطتها إلى نتائج ممتازة. لذلك اغلي 40 غرام من شكير الزيزفون في لتر من الماء حتى يتبخر ربع كمية الماء، ثم اشرب الكمية المتبقية أثناء النهار لمدة عشرة أيام على التوالي. فإن اتبعت هذا العلاج ثلاث مرات في السنة تفاديت الانتكاس.

زيت هرلم (مدينة في هولندا): ليس زيت هرلم مجهولاً إلى هذه الدرجة، فقد أشار الدكتور فالنيت إلى أهميته بالنسبة للجهاز البولي والهضمي. وأظهرت دراسة أجريت في المستشفيات أهميته في معالجة



الأطفال من مرض التهاب الشعب الرئوية. ولكن حذار، فهو مكوّن من الكبريت خاصة، وفي الأيام الأولى من الاستعمال يؤدي إلى إخراج غازات كريهة الرائحة بشكل متكرر.

رابعًا – أمراض القلب والشرايين

1- ارتفاع ضغط الدم:

كشفت بعض الإحصاءات أن حوالي نصف عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعلمون عن حالتهم شيئًا، فلا توجد علامات ملحوظة كثيرة لهذه المشكلة، إلا أن أولئك يكونون أكثر عرضة للنوبات القلبية، والفشل الكلوي وتصلب الشرايين والسكتات المخية وغير ذلك من مشكلات.

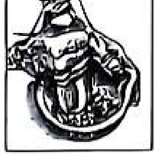
ويوصي الأطباء بقياس ضغط الدم بمعدل مرة على الأقل كل عامين. وإذا كانت قراءات الضغط مرتفعة، فاتبع أوامر الطبيب.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

شجرة الزيتون، قطلب رومي، زعرور، دبق (هدال)، ونكة، شجرة البندق، فراسيون أسود، بقلة الملك، بتولا بيضاء، لسان الثور، لبلاب متسلق، ناردين طبي، سفنديلون، ملكة المروج.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زيتون (الأوراق أو القشر) (حصتان) + قطلب رومي (2) + ملكة المروج (2) + زعرور (1) + دبق (1) + بقلة الملك (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.



وصفة الطبيب "مازيت": ضع 20 ورقة من شجر الزيتون فيما يعادل كوب من الماء الساخن، واغلي حتى تتبخر نصف كمية الماء. بعد ذلك، صفّي المشروب وتناول كوبًا ساخنًا منه، صبحًا ومساءً، بعد تحليته بالعسل.

الزعرور: المعروف أن الزعرور يقاوم سرعة خفقان القلب وطنين الأذنين وهبّات الحرارة وهو منظم فعال لضغط الدم أيضًا. انقع ملعقة صغيرة من زهر الزعرور في كوب من الماء المغلي مدة 10 دقائق.

شجر الدبق (الهدال): إن الدبق عدا كونه مضادًا لارتفاع ضغط الدم يساعد على التخفيف من الاضطرابات الناتجة عن انقطاع الحيض في مرحلة سن اليأس ومن العصبية المفرطة. استعمل أوراق الدبق (وليس ثماره العنبية) وأضف بعضًا منها إلى كوب من الماء واغليه جيدًا. اتركها بعد ذلك، منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. اشرب يوميًا كوبين من هذا النقيع ما بين الوجبات.

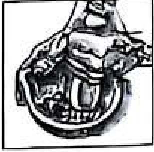
زهر الربيع - البلّيس: ضع ملعقة صغيرة من تويجات زهر الربيع، في كوب من الماء المغلي، واتركها منقوعة مدة 10 دقائق. يؤخذ يوميًا كوبين من هذا النقيع.

نقيع الثوم: عند المساء، دقّ فص ثوم وانقعه في كوب من الماء طوال الليل. وعند الصباح، اشربه قبل تناول أي طعام.

الأرز والتفاح: يشكل الأرز والتفاح أساس نظام غذائي فعال لمعالجة ارتفاع ضغط الدم. لهذا أدخلهما قدر الإمكان في طعامك.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري لليمون الحامض أو المردقوش أو الحبق.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو إيلنغ - إيلنغ أو المردقوش أو البابونج الروماني أو الصندل. يستعمل في التدليك، والحمام.

2- الذبحة الصدرية (علاج وقائي):

إنها الطريقة التي يتبعها القلب ليخبرك بأنه لا يحصل على كفايته من الأكسجين. والذبحة الصدرية تقبض على الصدر بقوة، وكأنها قبضة يد هائلة، وتضغط عليه بقسوة. فإذا كنت قد أصبت في وقت ما من قبل بنوبة من الذبحة الصدرية، فمن المهم بشكل حاسم ومصيري أن تطلب المساعدة من الطبيب المعالج.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

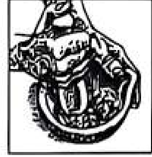
زعرور، زنبق الوادي، رجل الأسد، دبق (هدال)، ناردين طبي، لويزة، شجر الزيتون، زهرة الآلام.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

زعرور (حصتان) + زنبق الوادي (2) + زهرة الآلام (1) + زيتون (الأوراق أو القشرة) (1) + ناردين طبي (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2 -3 فناجين في اليوم.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: تدليك الصدر بزيوت عطرية مسكنة ومهدئة. يُستعمل واحد أو أكثر من الزيوت العطرية للنباتات التالية: البرتقال، الكروياء، البابونج الروماني، الخزامى، كفّ الدب، نعناع.



3- فقر الدم:

فقر الدم يستنزف طاقتك وحيويتك بحرمان خلاياك من الأكسجين، وهذا يحدث حينما يحتوي دمك على عدد أقل من خلايا الدم الحمر أو على كمية أقل من الهيموجلوبين، وهي مادة بروتينية تملأ خلايا الدم الحمر التي تنقل الأكسجين خلال مجرى الدم. وقد يكون عرضًا لكثير من المشكلات الصحية الخطيرة المختلفة بما فيها السرطان. ومن أشكالها نقص الحديد، وهي أقل خطورة وتكون في الغالب ناتجة عن فقدان الدم بسبب الإصابة أو القرحة، أو حالات البواسير، أو فرط الحيض أو زيادة الاحتياجات عند الحمل. وتبعًا للحصص الغذائية الموصى بها تحتاج النساء إلى 15 ملليغرام من الحديد يوميًا بينما يحتاج الرجال إلى 10 ملليغرامات فقط.

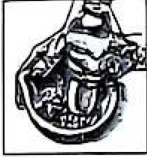
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

حمّاض كبير، قرّاص، فراسيون أبيض، أفسنتين، جعدة بلوطية، حلبة، ونكة، ناعمة مخزنية، سنفيتون (أذن الحمار)، كنباث، قنب الماء، أخيلية أم ألف ورقة، جنطيانا صفراء، عنبات العرعر، جوز، إكليل الجبل، عليق دغلي، آذريون، صعتر شائع، لاميون أبيض.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

حلبة (حصة واحدة) + قنب الماء (1) + أخيلية أم ألف ورقة (1) + أوراق الجوز (1) + قراص (1) + حمّاض كبير (1). ملعقة كبير من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

الحماض الكبير: تساعد جذور الحماض الكبير على مقاومة فقر الدم لأنها تستمد من الأرض كمية كبيرة من الحديد. ولإعداد نقيعها، ضع



ملعقة صغيرة من جذورها في 200 مل من الماء واتركها تغلي مدة 5 دقائق ثم صفّيها. ننصح باحتساء كوب من هذا النقيع صباحًا ومساءً.

فجل الخيل (خردل الألمان): تعرف جذور فجل الخيل بخصائصها المفيدة لمعالجة فقر الدم وكساح الأطفال. ولإعداد نقيع منها، اغلي 10–15 غرام من جذور فجل الخيل المقطّعة في نصف لتر من الماء مدة 10 دقائق، واشرب كوبين أو ثلاثة منه في اليوم.

وإن لم يحب الأطفال طعم هذا الشراب، ننصح بتقطيع فجل الخيل إلى دوائر، لتضعها في إناء، وترش فوقها السكر، ثم تُحكم إغلاق الإناء وتتركها منقوعة فيه. وكل يوم، أعطِ الطفل ملعقة كبيرة من الشراب المركز الذي يتكون في أسفل الإناء.

نقيع الحبوب: امزج 5 غرام من جذور الطرخشقون و 5 غرام من عشبة القوى المنتصبة، و 3 غرام من الأفسنتين و 20 غرام من القمح و 20 غرام من الحنطة و 20 غرام من الشعير، و 10 غرام من جذور الطيّون. ضعوا 100 غرام من هذا المزيج في لتر ونصف من الماء، واتركه يغلي، إلى أن تتبخر نصف كمية المياه. صفي بعدها المزيج، ثم اغليه من جديد، قبل أن تسكبه على النعناع أو أي نبتة عطرية أخرى، واتركه منقوعًا مدة 10 دقائق. تناول عدة أكواب من هذا النقيع في اليوم، بعد تحليته بالعسل.

عصير الجزر: كل صباح، اشرب كوبًا صغيرًا من عصير الجزر قبل تناول أي طعام.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الصعتر الشائع أو النمّام أو الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للنعناع أو العرعر أو البابونج الروماني. يستعمل في التدليك والحمام.

4- اضطرابات الدورة الدموية:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، شوك الجمل، شجرة البندق، كرمة حمراء، سرو، كنباث، أخيلية أم ألف ورقة، يانسون، كشمش أسود، لصيقي، مشتركة، ناعمة مخزنية، دبق (هدال)، قمام آسي، أوراق البندق، برباريس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

كرمة حمراء (حصتان) + مشتركة (1) + زعرور (1) + أوراق البندق (1) + لصيقي (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي نضع 500 غرام من إحدى هذه النباتات في ماء المغطس: لبلاب، أخيلية أم ألف ورقة، كرمة حمراء.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم أو السرو أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للسرو أو إبرة الراعي. يستعمل في التدليك وماء الحمام.

5- تصلب الشرايين:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



زعرور، ونكة، دبق (هدال)، شجرة الزيتون، ملكة المروج، بيلسان، بقلة الملك، زهرة الربيع، أرضي شوكي، لويزة، بهشية، بتولا بيضاء، كنباث، جوز، صابونية، جنستا، ناعمة مخزنية، زيزفون، رجل الأسد، قطلب رومي.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زعرور (حصة واحدة) + دبق (1) + بتولا بيضاء (1) + جوز (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي يمكن وضع 500 غرام من الفوقس الحويصلي في ماء الحمام.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للثوم أو الليمون الحامض أو العرعر. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري لإكليل الجبل أو الصعتر الشائع. يستعمل في التدليك، وماء الحمام.

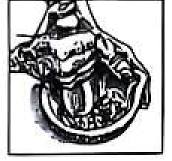
6- اضطراب دقات القلب:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية، زعرور، فراسيون أسود، زهرة الآلام، فراسيون أبيض، دبق (هدال)، ناردين طبي، لوطس قريني (قرن الغزال).

وصفة بالأعشاب والنباتات:

زعرور (حصة واحدة) + دبق (1) + فراسيون أبيض (1) + فراسيون أسود (1) + جويسئة عطرية (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط،



في رعب لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

لا تستعمل الزيوت العطرية.

7- الوَذَمة - الأوديما - احتباس الماء في الجسم:

من المؤكد أن جسمك في حاجة إلى الماء لكي يستمر فيا لحياة ولكن ليس هناك داعٍ لتخزين هذا الماء. إنك تستطيع أن تعيش بطريقة جيدة دون تورم في أصابعك وامتلاء رجليك وانتفاخ بطنك، تلك هي أعراض حدوث احتباس الماء فيا لجسم.

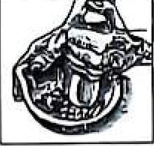
إن كثير من الأشياء يمكن أن تجعل جسمك يحتفظ بالماء الزائد مثل الإكثار من الملح في طعامك والتغير الهرموني وتناول الأدوية الحلقية والدورة الشهرية وحتى الحمل. في معظم الأحوال، فإن تلك الحالة تكون حالة مؤقتة وغير مؤذية، ولكنها عمومًا غير مريحة. ولكن إذا استمر التورم أو عند حدوث علامة في جلدك بعد أن تضغط عليه بإصبعك، فإن هذا مؤشر لوجود متابع في كبدك أو في كليتيك أو قلبك أو غدتك الدرقية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جنستا، يانسون، غراتيولا (عشبة الفقراء)، نجيل (عكرش)، أعناق الكرز، زعرور، قتب الماء، بيلسان، رجل الأسد، طفرة (آذان الفأر)، لسان الثور، ملكة المروج.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لاستسقاء الفخذين: جنستا (حصة واحدة) + غراتيولا (1) + زهر البيلسان (1) + قتب الماء (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



وللاستعمال الخارجي يمكن وضع 500 غرام من خاتم سليمان، نعناع، بيلسان، لسان الثور، في ماء المغطس.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للثوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو السرو أو العرعر أو إبرة الراعي. يستعمل في زيت التدليك، فيسكّن الألم ويساعد على انقباض الأوعية الدموية الشعرية.

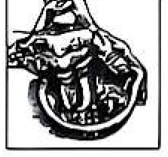
8- الدوالي:

هي تلك العقد المتورمة أو الخشنة زرقاء اللون أو الحمراء للأوعية الدموية قبيحة المنظر وغالبًا ما تكون مؤلمة، وهي تتكون عندما تفقد صمامات الأوردة مرونتها وتضعف جدر الأوردة وتصبح منتفخة مثل جيوب بالونية. تلك الجيوب يحدث ركود للدماء فيها وتسبب جلطات صغيرة والتهابات. وغالبًا ما تحدث الدوالي في الأرجل ولكن يمكن أن تظهر في الذراعين.

وحيث أن الميل لتكوين الدوالي يمكن أن يكون وراثيًا، فإنك لن تستطيع أن توقف تكونها، ولكن محاولاتك لتجنب حدوثها أو للتخلص منها قد تكون مجدية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زعرور، كرمة حمراء، سرو، أخيلية أم ألف ورقة، شوك الجمل، فلفل رومي، كنباث، مشتركة، قشر الكستناء الهندية، جنستا، نعناع، بقلة الملك، دبق (هدال) لاميون أبيض، زهرة الثالث، لسان الحمل، بطباط.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

زعرور (حصة واحدة) + فلفل رومي (1) + سرو (1) + كرمة حمراء (الأوراق) (1) + قشر الكستناء الهندية (1) + شوك الجمل (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي نستخدم مغلي السرو أو الأخيلية أم الألف ورقة، حيث يستعمل على شكل كمادات.

التغذية السليمة: أكثِر من تناول القمح النابت (رشيم القمح)، والزيوت النباتية الغنية بالفيتامين E الذي يحمي الأوعية الدموية.

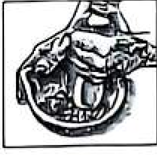
الكرمة الحمراء: ننصح باتباع علاج نقيع أوراق الكرمة الحمراء لمدة شهر كامل على أن تشرب يوميًا كوبين أو أربعة منه، بعد نقع ملعقة صغيرة من الأوراق في كل كوب (في الماء المغلي)، مدة 10 دقائق.

أما إذا أردت اتباع علاج كبسولات الكرمة الحمراء، فننصح بأن تأخذ 4–6 كبسولات يوميًا، بين الوجبات.

وفي سبيل تنشيط الدورة الدموية، ضع حفنتين من أوراق الكرمة الحمراء في لتر من الماء واتركها تغلي مدة 15 دقيقة، ثم اسكبها في إناء كبير وانقع رجليك فيها مدة 10 دقائق.

في حالة الدوالي المتقرّحة:

الملفوف وزيت الزيتون: اختار ملفوفة حمراء أو خضراء، أوراقها كبيرة وطازجة، وصافي اللون، اغسل هذه الأوراق جيدًا، ثم جففها بقطعة قماش



نظيفة. وبواسطة السكين، انزع الضلوع. وخذ 3-4 أوراق وضعها فوق بعضه البعض ثم اهرسها بواسطة الشويك.

إن كنت تعاني من الدوالي المتقرحة، ومن اضطرابات في جريان الدم في الرجلين، ومن البواسير والأكزيما الجافة، انقع الأوراق في الزيت الزيتون الصافي المعصور على البارد، مدة نصف ساعة، قبل هرسها. اترك الكمادات طوال الليل، وجددها كل مساء.

كمادات ذنب الخيل (الكنباث): اغل 100 غرام من ذنب الخيل في لتر من الماء مدة ربع ساعة، ثم اتركها منقوعة لنصف ساعة. اشبع كمادات من هذا النقيع وضعها على القرح.

الغسل بالفرندل: في لتر من الخل، انقع 50 غرام من الفرندل مدة 8 أيام. صفّي بعد ذلك النقيع واستعمله لغسل القروح الناتجة عن الدوالي.

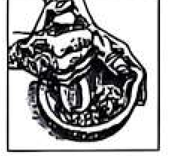
وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: تؤخذ نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للسرو أو رعي الحمام أو الليمون الحامض أو شجرة الأرز.

للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري للسرو، في التدليك والحمام.

9- السكري:

إن الجسم يستخدم نوعًا من السكر يسمى الجلوكوز الذي يحصل عليه من الأطعمة، ثم يرسله إلى مجرى الدم، حيث يكون متاحًا لكي تستخدمه كل خلية من خلايا الجسم. ولكن مع عدم توفر هرمون الأنسولين، لن تستطيع الخلايا الحصول على الجلوكوز. ونتيجة لذلك ترتفع



مستوياته في مجرى الدم مما ينتج عنه عواقب وخيمة. ويحتاج قليل من مرضى السكر إلى أخذ حقن يومية من الأنسولين، وأولئك يسمون مرضى النوع الأول من مرض السكر.

أما مرضى النوع الثاني من مرض السكر (أو مرض السكر غير المعتمد على الأنسولين)، فيكونون معرضين بدرجة أعلى للإصابة بمشكلات في الإبصار وفي الكلى وبأمراض القلب والشرايين وبالتلف العصبي. وفي أكثر من 90٪ من الحالات يمكن أن تفيد التغييرات التي تجري في نمط الحياة (مثل إنقاص الوزن، الإقلال من تناول الدهون، ممارسة الرياضة يوميًا) في الحفاظ على مستويات السكر في الدم مستقرة عند حدودها المناسبة. فإذا كنت مريضًا بالسكر، فاتبع نصائح الطبيب.

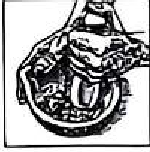
لا تكفي أي وسيلة بمفردها لمعالجة مرض السكري إنما يساهم بعضها في خفض معدل السكر في الدم وهذا جيد بحد ذاته.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

زهر القمام الآسي، غافث، شجرة التوت الأسود، غاليكا (زهرة مدرّة)، جوز، ونكة، حلبة، إبرة الراعي، بطباط، أرقطيون، قراص، شجرة الزيتون، حماض كبير، عليق دغلي، ناعمة مخزنية، ناردين طبي، أوكاليبتوس.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زهر القمام الآسي (حصتان) + غافث (2) + توت أسود (2) + جوز (1) + إبرة الراعي (1) + ناردين طبي (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



الأويسة (العنبية): تشتهر أوراق الأويسة بقدرتها على تخفيض معدل السكر في الدم. وهي تستعمل بشكل زهورات تُحضّر كما يلي: ضع 30 غرام من الأوراق المجففة في لتر من الماء المغلي واتركها منقوعة مدة 10 دقائق، واشرب بين الوجبات فنجانين أو ثلاثة منه، باردًا كان أم ساخنًا.

نقيع الهندباء البرية: انقع 10 غرام من أوراق الهندباء البرية المجففة في لتر من المياه المغلية مدة ربع ساعة واشربها خلال النهار.

قرون الفاصولياء: تعني هذه الوصفة البستانيين والأشخاص الذين يسكنون قرب البساتين التي تنتج كميات كبيرة من قرون الفاصولياء اليابسة. انقع 250 غرام من القرون الفارغة في المياه ليلة كاملة ثم ضعها في الصباح على النار مع لتر من الماء. اتركها تغلي حتى تتبخر ربع كمية المياه واشرب الكمية الباقية أي 750 مل خلال النهار بين وجبات الطعام. تابع هذا العلاج أربعة أيام على التوالي وتوقف للمدة نفسها ثم كرر هذا العلاج.

الخس: قد يؤدي الخس إلى تخفيض معدل السكر في الدم بنسبة تفوق الـ30٪ عند مرضى السكري. لذلك يُنصح بتناوله كل يوم، نيئًا كان أم مطهوًا، ويستحسن أن يؤكل في المساء لأنه يساعد على النوم ويحسّن عملية المرور المعوي في صباح اليوم التالي. إن أكلته نيئًا من الأفضل تتبيله بزيت الزيتون المعروف بقدرته على محاربة السكري.

ورقة العليق: حضّر نقيعًا مركّزًا من أوراق العليق (انقع 60 غرام من العليق في لتر من الماء المغلي مدة ربع ساعة) واشرب فنجانًا منه قبل كل وجبة طعام.

الجوز: تعتبر ورقة الجوز من أهم العلاجات الطبيعية المتبعة لمعالجة مرض السكري. إن هذه العادة سليمة فعلاً ولكن إن شربت النقيع على

مدى ثلاثة أشهر من الأفضل أن تتوقف عن شربه مدة شهر واحد قبل أن تعاود العلاج عند الحاجة.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للعرعر أو إبرة الراعي أو الأوكاليبتوس. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

10- زيادة الكولسترول في الدم:

الكوليسترول المرتفع يعتبر عاملاً مهمًا في زيادة قابلية الإصابة بالنوبات القلبية التي تقتل أكثر من نصف مليون أمريكي كل عام.

وجدير بالذكر أن الكوليسترول ذاته ليس ضارًا، إذ يتم إنتاجه في الكبد، وهو ضروري لوظائف أيضية معينة. ولكن وجوده بكثرة في مجرى الدم يؤدي إلى تكوين ما يسمى بالبلاكة أو اللوحية، وهي مادة لزجة تتراكم في الشرايين وتلتصق بجدرانها الداخلية فتسد مجرى الدم مما يمكن أن يؤدي إلى النوبة القلبية.

وهناك عوامل مفيدة هي: ممارسة الرياضة، والامتناع عن التدخين، واتباع نظام غذائي مرتفع الألياف ومنخفض الكوليسترول والدهون، هذه العوامل تعمل على تحسين أرقام الكوليسترول، أي مستويات الكوليسترول في دمك.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

عنبات العرعر، سنفيتون (أذن الحمار)، نجيل (عكرش)، أرضي شوكي، مران، طرخشقون، كنباث، غاليكا (زهرة مدرّة) بتولا بيضاء، قنب الماء، مُغد حلو - مر، حماض كبير.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

عرعر (حصتان) + نجيل (2) + حماض كبير (2) + قشر البتولا البيضاء (1) + أوراق المران (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

ليستين الصويا: يمكن الحصول على ليستين الصويا على شكل بودرة أو نشارة من المحلات المتخصصة ببيع منتوجات الريجيم. هذه المادة عديمة الطعم لذا تستطيع إضافتها إلى كافة أنواع الأطعمة، وهي تؤدي دور منظف فعال للشرايين. لذلك في بداية العلاج يمكن لنسبة الكوليسترول أن ترتفع في الدم (عندما ينحلّ الكوليسترول عن جوانب الشرايين يسيل مع الدم قبل أن يتم التخلص منه). ويُنصح بمتابعة العلاج على مدى شهرين قبل إجراء تحاليل جديدة للدم.

وصفة بالزيوت العطرية:

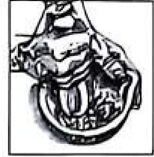
للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لإكليل الجبل أو الصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

خامسًا - الأمراض الجلدية

1- الاكزيما:

هي حالة مزمنة يمكن أن يشتعل أوارها بسبب تفاعلات تحسسية للأطعمة أو حبوب اللقاح أو الهواء الجاف أو أي عدد من العوامل الأخرى. وهذه المشكلة يمكن أن تتأجج في أي وقت دون إنذار، وأسبابها قد يصعب تحديدها والإشارة إليها.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



مُفد حلو - مر، فيرونيكا، قشر البوقيصة الحقلية، قنطريون، صابونية، قش البتولا البيضاء، فُشاغ، زهرة الثالوث، بقلة الملك، أفسنتين، حماض كبير، أوراق الجوز.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زهرة الثالوث (3 حصص) + فشاغ (1) + قشر البوقيصة الحقلية (1) + قشر البتولا البيضاء (1) + بقلة الملك. ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي يمكن عمل لوسيون من نقيع الخطمي، إبرة الراعي، القمام الآسي، الفرندل.

نقيع القصعين: إن وضع كمادة من مغلي القصعين المركّز على الجرح يسرّع التئامه ويزيل الأكزيما. يمكنك تحضير مغلي أوراق القصعين عبر غلي 100 غرام من الأوراق المجففة في لتر من الماء مدة خمس دقائق. اتركها منقوعة لخمس دقائق أخرى ثم صفّها.

الحماض الكبير: تستعمل جذور الحماض الكبير منذ زمن طويل للقضاء على مشاكل البشرة، فهي تؤثر بعمق في الكبد والأمعاء (التي تكون غالبًا وراء المشاكل الجلدية) وتشكل أيضًا علاجًا لفقر الدم. ضع 50 غرام لكل لتر من الماء واتركا تغلي مدة عشر دقائق وتنتقع للمدة نفسها، واشرب فنجانًا منها في الصباح والمساء.

الجزر: إن أزعجك الحكاك الناتج عن الأكزيما، ابشر جزرة وضع لبّها الطازج ككمادة. تسكّن هذه الوصفة الحكة فور استعمالها وهي مفيدة أيضًا في حال الإصابة بالحروق الطفيفة أو الدمل أو القروح الناتجة عن الدوالي.



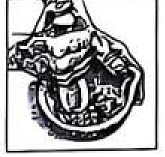
نقيع البتولا البيضاء: يؤدي شرب مغلي البتولا البيضاء إلى تسريع عملية التخلص من الإفرازات السامة، ويُستعمل مغلي أوراقها كمنقّ للدم وكلوسيون مطهر. اغلي 30 غرام من الأوراق في لتر ماء مدة دقيقتين واتركها تبرد حتى تبلغ حرارتها 40 درجة ثم أضف إليها رشّة من ثاني كربونات الصوديوم واتركها تنتقع ليلة كاملة قبل تصفيتها. اشرب أربعة إلى خمسة أكواب منها يوميًا وضع كمادات مبللة منها على جروحكم. يُنصح بهذا اللوسيون أيضًا لإزالة البقع البنية.

البابونج: يمكنك استعمال البابونج الكبير أو الصغير على السواء. ضع 50 غرام من الأوراق المجففة في لتر مياه باردة وسخنها ثم ارفعها عن النار عندما تبدأ بالغليان. اتركها تنتقع مدة 20 دقيقة قبل تصفيتها وتستعملها بشكل كمادات. يخفف البابونج من حدة الالتهابات والحكاك الجلدي.

ورقة الهندباء البرية: تتميز الهندباء البرية "بتنظيف الدم" خاصة، وإن أصبت بالأكزيما، اشرب مغلي أوراقها الخفيف. ضع 10 غرام من هذه الأوراق في لتر من الماء البارد وسخّنها حتى يغلي ثم ارفعها عن النار، واتركه منقوعًا مدة 10 دقائق قبل تصفيته واشرب منه طوال النهار.

عشب حلو - مرّ: تنبت هذه العشبة قرب الجنبات وأطراف الأنهار وتشتهر أعناقها التي تقطف في شهري أيار وحزيران أو في أواخر الصيف بقدرتها على معالجة الأمراض الجلدية. ولكن حذار، لا تشربوا أكثر من فنجانين صغيرين منها يوميًا لأنكم إن تعديتم هذا المقدار قد تسبب لكم هذه النبتة الغثيان. هذه النبتة نافعة أيضًا لمعالجة الروماتيزم.

الخزامى (لافندر): إن أصابتك الأكزيما التي تؤدي إلى جفاف شديد في البشرة، فاستعمل زيت الخزامى (اللافندر) الذي غالبًا ما يكون فعالاً. ضع



حفنة من أوراق الخزامى الخضراء في لتر من زيت الزيتون المعبأ في وعاء شفاف تعرّضه للشمس، اتركها تنتقع مدة يومين أو ثلاثة ثم صفّها مع الضغط جيدًا لاستخراج نسغ الأزهار. ضع حفنة جديدة من الأزهار وانتظر يومين أو ثلاثة لتستخلص نسغها مجددًا. قوموا بذلك ثلاث أو أربع مرات متتالية حتى يصبح الزيت معطرًا جدًا وادهنها على البشرة وأنت تدلّكها بلطف.

الكتان: ضع 50 غرام من بذور الكتان في لتر من الماء البارد، ثم سخّن الماء واتركه يغلي دقيقتين قبل رفعه عن النار ثم أضفه إلى مياه المغطس. يمكنك استعمال هذا المغلي على شكل كمادة على البشرة.

الدردار (البوقيصا): يُنصح بقشرة الدردار لمعالجة الأكزيما فهي في الوقت نفسه قابضة للأنسجة، منقية للدم، ومضادة للالتهابات. انزع في الربيع القشرة الثانية من فروع عمرها عامين فقط لتجففها فيما بعد. ويمكنكم أن تستخدموا هذه الوصفة نفسها للاستعمالين الداخلي والخارجي فهي عبارة عن نقيع مختمر. انقع القشرة في الماء لربع ساعة ثم دعها تغلي مدة عشر دقائق وصفّها واتركها تنتقع عشر دقائق أخرى. لتحضّر النقيع ضع 30 غرام من قشرة الدردار في كل لتر من الماء المغلي واشرب فنجانًا منه قبل كل وجبة طعام. ولتحضّر اللوسيون، المستعمل على شكل كمادة، يلزمك 100 غرام من القشرة لكل لتر ماء.

زهرة الثالوث البرية: تعدّ زهرة الثالوث مطهرًا ممتازًا، وهي والأرقطيون من أكثر النباتات فعالية في القضاء على الأمراض الجلدية، علمًا أنه ينصح باستعمال الأرقطيون أيضًا لمعالجة حب الشباب. لتعالج الأكزيما، اشرب 3–4 أكوابا من مغلي هذه النبتة يوميًا وضعه كمادة على البشرة. يجب أن تقطف هذه الزهرة الثلاثية الألوان في فترة الإزهار وتتركها تجفّ في الظل. استعمل



النبتة بأكملها (حتى مع جذورها) مجففة، انقع 50 غرام منها في لتر ماء بارد مدة ساعتين ثم اتركها تسخن على نار خفيفة.

ارفعها عن النار عندما تبدأ المياه بالغليان واترك النبتة تنتقع لعشر دقائق قبل تصفيتها.

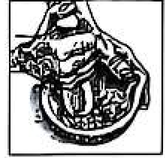
الصلصال: يؤدي الصلصال دور المسكّن ويسرّع عملية شفاء الأكزيما. وفي حال التهاب الأكزيما، ضع عليها بالتناوب كمادات مبللة بمغلي البقس وكمادات الصلصال (استعمل 40 غرام من البقس لكل لتر من الماء واغليه لمدة 10 دقائق).

زيت اللوز الحلو: رطّب بشرتك عبر دهنها بزيت اللوز الحلو في حالة الأكزيما الجافة.

الفاصولياء: إن أصبت بالأكزيما وعانيت بالتالي من الحكة، عليك بالفاصولياء اليابسة. يكفي أن تسلق كمية أكثر مما يلزمك للطبخ وأن تستعمل ما يتبقى منها لتحضّر كمادة: اهرس الفاصولياء جيدًا وضعها على بشرتك، ثم اغتسل بنعومة بالماء الفاتر عندما تزول الحكة، وادهن بشرتك بالكريم الذي تستعمله عادة لمعالجة الأكزيما.

يعد طحين الفاصولياء مهدئًا ممتازًا للحكة، ولكن طبخ الفاصولياء في المنزل أسهل طبعًا من التزود بطحين الفاصولياء، خاصة وأن هريسة الحبوب توازي طحينها فعالية.

الاستحمام بالنخالة: اغلي كيلو غرامًا واحدًا من النخالة في خمسة لترات من الماء مدة عشر دقائق، ثم صفّي الماء وأضفه إلى ماء المغطس، فتنعّم النخالة البشرة وتخفف الحكة. ويمكنك أيضًا أن تضعها في كيس من القماش الناعم تضعه مباشرة في ماء الحمام.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للعرعر أو إبرة الراعي. يؤخذ منه نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني، السرو، العرعر، إبرة الراعي، الخزامى، اللُبان لعطري، الصندل. يستعمل واحد من هذه الزيوت في التدليك والحمام.

2- القوباء:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قشرة البتولا البيضاء، قنطريون، بقلة الملك، زهرة الثالوث، لسان الثور، ناعمة مخزنية، حشيشة الدينار، أوراق الجوز، فشاغ، سرفيل، صابونية.

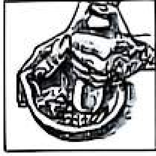
وصفات بالأعشاب والنباتات:

قشرة البتولا البيضاء (حصة واحدة) + لسان الثور (1) + سرفيل (1) + فشاغ (1) + زهرة الثالوث. ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي، يغسل مكان الإصابة بمغلي الصابونية أو الندغ أو عنبيات العرعر.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو الندغ أو إبرة الراعي (الجيرانيوم). يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو لبتوسبرموم. يستعمل في التدليك والحمام.

3- حب الشباب:

كان ينظر إلى حب الشباب في الماضي على أنه لعنة تصيب المراهقين الذين يلتهمون البورغر ويتجرعون الكولا، إلا أن حب الشباب يصيب الكثيرين من الكبار أيضًا. والعامل الأساسي لتأججه هو فرط إنتاج الزهم، وهي مادة شمعية (دهنية) تسد مسام الجلد وتؤدي إلى تكون الرؤوس السوداء والرؤوس البيضاء والبثور. وفي المراهقين يتسبب هذا الإفراز الزائد عن ذلك الانفجار الهرموني الذي يحدث في سن البلوغ. أما في الكبار فقد ينتج عن الوراثة والتوتر والتقلبات الهرمونية الشهرية في النساء.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أخيلية أم ألف ورقة، أرقطيون، حماض صغير، مُغد حلو - مرّ، زهرة الثالوث، لسان الحمل، قرّاص.

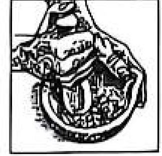
وصفات بالأعشاب والنباتات:

مُغد حلو - مر (حصتان) + زهرة الثالوث (2) + أرقطيون (1) + أوراق القراص (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

مغلي الأرقطيون، مغد حلو - مر، زهرة الثالوث، لسان الحمل. تمسح البثور غير المقشورة بمغلي واحد أو أكثر من هذه النباتات مرتين في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: يؤخذ الزيت العطري للأوكاليبتوس، بواقع نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى، البرغموت، البابونج الروماني، العرعر، إبرة الراعي، حشيشة الليمون، لبتوسبرموم. يستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية في التدليك والحمام.

4- الثآليل:

يدخل الفيروس المسبب للثؤلل من خلال قطع أو خدش بالجلد ليبدأ نشاطه، وفي خلال شهر إلى 8 أشهر يحدث الثؤلل، وعادة ما تنمو الثآليل على أصابعك ويديك ويمكن أن تحدث أيضًا على كوعك ووجهك وفروة رأسك. وفي استطاعتك أن تعطي للفيروس فرصة للانتشار في الأماكن المحيطة عن طريق الحلاقة أو حك الجلد أو فركِه. في بعض الأحيان تشفى الحالة من تلقاء نفسها وفي أحيان أخرى تستمر لعدة سنوات. وحتى بعد أن يقوم الطبيب باستئصالها. فإن الفيروس يبقى في جلدك ويسبب نموًا لثآليل جديدة.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

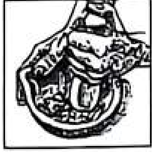
الكنباث، العفصية (تويا كندية)، الآذريون.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

الكنباث (حصة واحدة) + آذريون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

الآذريون: اهرس أوراق الآذريون في الخل ثم ضعها على الثآليل، واحرص على معاودة الكرة مرات عدة في اليوم.

عروق الصباغين (بقلة الخطاطيف): لهذه النبتة نسغ يميل إلى اللون البرتقالي، ويكفي أن تفرك الثآليل مرتين في اليوم بهذا النسغ حتى تختفي



كليًا. لا يساعد نسغ عروق الصباغين على التخلص من الثآليل فحسب، بل من المسامير الجلدية والتكلكل.

وصفة بالزيوت العطرية:

يستعمل الزيت العطري للعفصية والليمون الحامض في التدليك والحمام.

5- الحساسية:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

النجيل (العكرش)، الكنباث، البولدو.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

نجيل (حصة واحدة) + كنباث (1) + بولدو (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

6- الحصف (طفح جلدي ذو بثور):

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بقلة الملك، زهرة الثالوث، أوراق الجوز، آذريون، قشر السنديان، أرقطيون، فرندل.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زهرة الثالوث (حصتان) + أوراق الجوز (2) + بقلة الملك (1) + آذريون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

كمادات من نقيع الأرقطيون، الآذريون، قشر السنديان، أزهار البيلسان، جذور البوقيصة الحقلية، أوراق الجوز.

كركم (عصفر): يتميز الكركم بخصائصه المضادة للالتهابات، ويساعد على التخلص من الحصف، والفطريات. امزج مسحوق الكركم بالماء، وضَع العجينة الناتجة على الأماكن المصابة (الكوع، الجبين، الركبة) فيزول الحكاك على الفور ويختفي الحصف بسرعة.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: تركيب مخفف، عيار 1٪ من الزيت العطري للبابونوج الروماني، كالجيبوت، العرعر، إبرة الراعي، الناعمة المخزنية، الصعتر الشائع. تمسح مواضع الإصابة بواحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية بواسطة قطنة.

7- الحكّة - الشّرى:

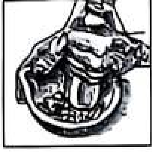
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جنستا، نجيل (عكرش)، جذور الصابونية، قشر السنديان، لسان الثور، نعناع، مردقوش، رعي الحمام، رجل الأسد، بقلة الملك، قنطريون، شوك الجمل، زهرة الثالوث، بتولا بيضاء، أرقطيون، خطمي، قراص.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

قراص (حصتان) + زهرة الثالوث (2) + شوك الجمل (1) + بقلة الملك (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

ويستعمل نقيع بقلة الملك، رجل الأسد، والبيلسان، على كل لوسيون ويُمسح به الطفح والبثور الحكاكة.



وصفة الزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للنعناع أو البابونج الروماني أو المردقوش. يستعمل في التدليك والحمام.

8- الخراج:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

الأرقطيون، زهرة الثالوث، بقلة الملك، القنطريون.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

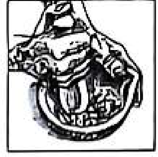
بقلة الملك (حصة واحدة) + زهرة الثالوث (1) + قنطريون (1) + أرقطيون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بواقع 2-3 فناجين في اليوم.

بيلسان (حصة واحدة) + بوصير (1) + جذور الخطمي (1) + لبلاب (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل كمادات.

وصفات الزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري لليمون الحامض أو النعناع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبرغموت، البابونج الروماني، إبرة الراعي، الخزامى، لبتوسبرموم. 4 نقاط من واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية على كمادة.



9- الدمامل:

وهي بثور مؤلمة وذات حجم ملحوظ، وعلاقتها بالنظافة الشخصية ليست بالدرجة التي تتصورها، ولكنها تنتج غالبًا عن الاحتكاك (بسبب ملابس داخلية غير مناسبة أو ياقة قميص ضيقة) أو عن حدوث سحجة بالجلد مما يتيح للبكتيريا أن تقتحم الجلد لتصل إلى ما تحته من أنسجة.

وتلك البكتيريا المسماة البكتيريا الكروية العنقودية من نوع استافيلوكوكس أوريوس تستقر في إحدى بصيلات الشعر أو إحدى الغدد الزيتية، حيث يهاجمها جهازك المناعي. والنتيجة هي تكوّن كتلة صغيرة محمرة مليئة بالصديد. وبمرور الوقت قد يقوم الجسم بامتصاص الدمل أو ينفجر الدمل ويتم تصريف ما به من صديد. وغالبًا ما تكون الدمامل غير ضارة، ولكن ليس من الحكمة أن تعتصرها.

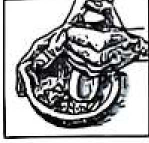
يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

أرقطيون، بوصير، عرعر، خطمي، نفل الماء، زهرة الثالوث، لسان الحمل، سفنديون، ناعمة مخزنية، بيلسان، حماض كبير، قراص، بقلة الملك، قنطريون، قشر البتولا البيضاء.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

بقلة الملك (حصة واحدة) + قنطريون (1) + زهرة الثالوث (1) + بتولا بيضاء (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

كما يمكن عمل كمادات من نقيع زهرة الربيع أو الخبازة أو بوصير أو حلبة أو لبلاب أرضي.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع أو الليمون الحامض. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو البتوسبرموم. يستعمل في التدليك والحمام.

10- داء المنطقة (زنّار النار):

داء المنطقة: مرض جلدي مُعْد مصدره فيروس العقبولة يسبب بثورًا على شكل حويصلات (كبثور العقبولة) تمتد في منطقة واحدة من الجسم وكأنها زنّار (حزام).

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

الأرقطيون، كنباث، الفُشاغ، زهرة الثالوث، الناعمة المخزنية.

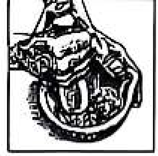
وصفات بالأعشاب والنباتات:

أرقطيون (حصتان) + فشاغ (1) + كنباث (1) + زهرة الثالوث (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

كما يمكن عمل كمادات من الشوك المبارك.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم، من الزيت العطري للعرعر.



للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للناعمة المخزنية، الخزامى، الكافور، السرو، البابونج الروماني، إبرة الراعي، الليمون الحامض. يستعمل واحد من هذه الزيوت للتدليك وفي ماء الحمام.

مستحضر التغاروم: يحتوي مستحضر التغاروم على مزيج من الزيوت العطرية المفيدة لمعالجة عدد من مشاكل الجلد. ولمعالجة داء المنطقة في بدايته، يكفي استعمال المستحضر لمدة أسبوع بكامله، وذلك بدهن المنطقة المصابة بهذا المستحضر. أما إذا كان الداء قد تفشّى فيستحسن المواظبة على إستعماله لمدة أطول. والجدير ذكره أن هذا المستحضر فعال في معالجة "الأوجاع المزمنة" وآثار داء المنطقة التي قد تدوم لسنوات طويلة. أم الدكتور فالنيت، الذي ابتدع تركيبة التغاروم فقد اختبرها طوال حياته وتبين أنها ناجعة ونافعة جدًا.

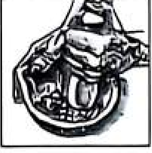
11- التقشب (تشقق الجلد بسبب البرد):

وصفات بالأعشاب والنباتات:

النعناع: لتسكين آلام التشقق بسبب البرد، ضع على الموضع المصاب كمّادات مشبعة بنقيع أوراق النعناع.

الكرفس: إن كنت تحب فروع الكرفس وأوراقه وتغليه قبل طهيه أو تقدمه بكل بساطة كسلطة، لا ترمي الماء الذي تغليه فيه بل اسكبه في وعاء وافرك يديك فيه فيختفي التشقق الناتج عن البرد بسرعة.

لب الزنبق: في الخريف يقتلع البستانيون بصلات الزنبق التي أزهرت الصيف الماضي لتخزينها. ولكن يمكنك أيضًا أن تضحّي بها من أجل



أصابعك. تعطي هذه الوصفة التقليدية نتائج جيدة في معالجة التشقق. اغلي بصلة أو اثنتين في الحليب وأضف إليهما معلقة كبيرة من الطحين. عندما تنضج البصلتان اهرسهما للحصول على عجينة تضعها وهي فاترة على الجلد واتركها مكانها حتى تبرد كليًا. كرر هذا العلاج مرة أو مرتين في اليوم.

بذور السفرجل: كانت وصفة بذور السفرجل هذه تستعمل لتصفيف شعر الرجال قبل أن يظهر المستحضر الزيتي الملمّع والمثبت للشعر. فهي عبارة عن نقيع مسكّن وفعال ضد تشقق الجلد، وبخاصة تشقق الثديين بسبب الرضاعة.

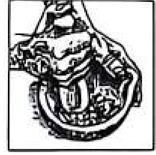
أوراق الجزر: إليك وصفة ذات فعالية كبيرة في معالجة الأصابع الحساسة في الطقس البارد، وهي نقيع أوراق الجزر الذي يحضّر مثل وصفة ماء الكرفس. اغلي أوراق لجزر مدة ربع ساعة واتركها تنتقع عشر دقائق ثم صفّي الماء. افرك يديك ورجليك بهذا اللوسيون. كما يمكنك أن تتمضمض به لأنه فعال جدًا في إزالة القلاع.

12- قلاع - حموّ:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

الحبق: لمعالجة القلاع، امضغ أوراق الحبق.

الغافث: في الطب التقليدي، يعرف الغافث بخصائصه المقاومة لتقرّح الفم والتهاباته وإن وجدت طعمه كريهًا أضف إليه القليل من العسل. ضع في لتر من الماء البارد 100 غرام من هذه النبتة، واغليه إلى أن تتبخر نصف كمية الماء. ثم صفّي بعد ذلك الشراب، وتمضمض به، مع الحرص على إبقاء السائل في الفم بضع دقائق.



الأوديسة (العنبية): للتخفيف من آلام القلاع والتخلص منه، امضغ مقدار ملعقة كبيرة من ثمار الأويسة العنبية ثم ابصقها. واحرص على معاودة الكرة مرات عدة خلال النهار.

زهرة الربيع: تعرف زهرة الربيع بخصائصها المساعدة على تطهير الجروح والتئامها. وعلى الرغم من أن هذه الوصفة أصبحت اليوم نادرة الاستعمال، إلا أن صبغة زهرة الربيع غالبًا ما يستعملها الأطباء الذين يعالجون بالطب التجانسي (المثلي).

الخطمي: تساعد جذور الخطمي على التخفيف من ألم القلاع كما تسرّع عملية الشفاء منه. اغلي 25 غرام منها في نصف لتر من الماء، ثم اتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. يتميز هذا النقيع أيضًا، بخصائص المقاومة لالتهاب اللثة.

تويجات زهرة الخطمي البرية: تتمتع زهرة الخطمي البرية الملطفة، بخصائص قريبتها الخبّازة لمعالجة الإصابة بالقلاع. ينصح بالتمضمض بنقيعها، إلا أنه يمكن احتساء هذا النقيع أيضًا، للتخفيف من السعال، والتهاب الشعب الرئوية.

القصعين: تتميز أوراق القصعين بخصائصها المساعدة على التئام الجروح فضلاً عن مقاومتها التهاب اللثة. وعند الإصابة بالقلاع الجأ إلى مص أوراق القصعين الطازجة للتخلص منه.

عصا الراعي: للتخلص من القلاع وتقوية اللثة، أعد نقيع جذور عصا الراعي: ضع 30 غرام من الجذور المقطعة في نصف لتر من الماء البارد،

واتـركها منقوعة طـوال الليل. عند الصباح صفّي النقيع، وتمضمض بـه مرات عدة، خلال النهار.

البطـباط: عـلى غـرار جـذور عصـا الـراعي، تتميـز جـذور البطـباط بخصائصـها المضـادة للقـلاع، خاصـة إن كانـت تـنزف. ولإعـداد نقـيع للمضمضـة، أضف حفنة كبيرة من جذورها المقطعة إلى نصف لتر من الماء البـارد، وضعها على النـار ثم ارفعهـا مـا إن تـبدأ بالغليان، بعدئـذ اتـركها منقوعة 20 دقيقة قبل تصفيتها.

13- نفطة (بثرة مملوءة بالماء):

وصفة بالأعشاب والنباتات:

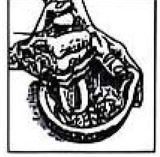
جذور الخطمي: اغلي 30 غرام من جذور الخطمي في لتر من الماء مدة ربع سـاعة، ثـم اسكبها في وعـاء يحتوي على مـياه فاتـرة، وانقـع بعـد ذلـك قدميك فيها مدة 20 دقيقة، حتى تتخلص من الألم.

14- مسامير وتكلكل في القدم:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

عروق الصباغين: تنمو هـذه النبتة في كافة الأرجاء تقريبًا وهي تزعج البستانيين بأوراقها الموبرة وأزهارها الصفراء التي تتفتح رغمًا عنا. عندما تقطع عنقها يخـرج نسـغ أصـفر اللـون يمـيل إلى اللـون الـبرتقالي (ويدبـغ اليدين). ضع هذا السائل يوميًا على المسامير والتكلكل (وهو فعال أيضًا في معالجة الثؤلول).

يكفـي أن تستعملـه أسبوعًا واحدًا ليختفي اللحم الميت الناتئ. ولكن حذار أن يطال النسغ الجلد السليم لأنه يؤذيه.



يمكنك أيضًا أن تستعمل النسغ اللبني الذي يخرج من أعناق التين عند قطعها بالطريقة نفسها، فإن له التأثير نفسه.

المخلّدة: وهي نبتة كثيفة الأوراق تشبه الأرضي شوكي، ويبرز من أوراقها عنق سميك ينتهي بباقة صغيرة من الأزهار الوردية أو الحمراء اللون. وتستعمل أوراقها الطازجة المهروسة أيضًا بشكل كمادة على الرأس للتخلص من الصداع.

اللبلاب: انقع ورقة من اللبلاب في عصير الحامض مدة ساعتين. وبعد أن تستحم ضعها على الجلد المتصلب واتركها طوال الليل. وأعد الكرّة كل مساء حتى ينفصل المسمار أو التكلكل عن البشرة في حمام ساخن.

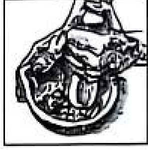
الكراث: انقع ورقة من الكراث في الخل مدة 24 ساعة وضعها طوال الليل على المسمار أو التكلكل. أعد الكرة كل مساء حتى يختفي الجلد المتصلب. ويمكنك استعمال ورقة الصفصاف بالطريقة نفسها.

سادسًا – مشاكل: الشعر – العين – الأنف – الأذن – الأسنان

أ) مشاكل الشعر:

1- تساقط الشعر:

إذا كنت من البالغين الطبيعيين، فإن لديك حوالي 100 ألف شعرة في رأسك وليس في نيتك أن تستغني عن شعرة واحدة منها. ولكن ما إن يبدأ شعرك في الترقق، فلن يستطيع الطب الغربي أن ينفعك إلا قليلاً. ففيما عدا الحالات المتسببة عن العلاجات الإشعاعية أو التهابات فروة الرأس أو التوتر الشديد، فإن سقوط الشعر في الرجال والنساء يعتبر وراثيًا ودائمًا.



يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

ناعمة مخزنية، أرقطيون، قراص، طرطور الباشا (أبو خنجر)، بقس (شمشاد)، قُرّة، غار (رند)، نمّام، صعتر شائع، أخيلية أم ألف ورقة.

وصفة بالأعشاب والنباتات:

أرقطيون (حصتان) + صعتر شائع (2) + رشاد (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يستعمل النقيع على شكل لوسيون.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: يستعمل الزيت العطري للناعمة مخزنية أو الصعتر الشائع في تدليك فروة الرأس.

2- قشرة الرأس عند حديثي الولادة:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

الآذريون: اغلي 100 غرام من أزهار الآذريون في 300 مل ماء على نار خفيفة، لمدة ساعتين. أضف إليها 200 غرام من الفازلين واغلها مجددًا واتركها على النار حتى يتبخر الماء كليًا، ثم صفّي المزيج بواسطة قطعة من القماش الرقيق وضعه في وعاء زجاجي. ادهن هذا المرهم على رأس الطفل وأنت تدلك جلدة الرأس قبل استحمامه.

يستحق هذا المرهم أن تضعه بين الأدوية المهمة في البيت لأنه لا يسمح بإزالة القشرة بلطف وحسب، بل بتسكين البشرة المتهيجة أيضًا (يمكن دهنه على ردفي الطفل) كما أنه يعالج الحروق والتشقق.



زيت اللوز: قبل الحمام بلّل جلدة رأس الطفل بزيت اللوز الحلو وافركها حتى تتفتت عنها القشرة ثم اغسل شعره بالشامبو كالعادة.

3- القمل:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زيت الزيتون: افرك الشعر بزيت الزيتون، ثم اتركه منقوعًا مدة ساعتين، حتى تتمكن من انتزاع الصئبان بسهولة. بعد ذلك، اغسل الشعر بنقيع الصعتر للقضاء نهائيًا على القمل.

ولكن على الرغم من أن زيت الزيتون يساعد على انتزاع الضئبان التي تتشبث بالشعر، إلا أنه لا يكفي وحده للقضاء على القمل، بشكل نهائي.

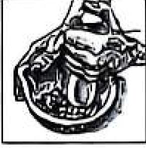
زهرة العطاس: اغلي 10 غرام من أزهار العطاس في لتر من الماء مدة 5 دقائق. صفّي السائل واشطف به الشعر بعد استعمال الشامبو، فهو كفيل بالقضاء على القمل.

الخزامى: انقع 100 غرام من أزهار الخزامى النضرة في لتر من الخل الأبيض مدة 10 أيام. صفّي بعدها النقيع واحفظه في قارورة مسدودة. عند الحاجة، استعمل هذا النقيع لفرك جلدة الرأس، والتخلص من القمل.

ب) مشاكل العين:

1- الرمد:

يستعمل واحد أو أكثر لفسل العين، من الأعشاب والنباتات التالية، وعلى شكل كمادات:



نقيع القنطريون العنبرين البيلسان، البابونج الروماني، إكليل الجبل، لسان الحمل، الحشيشة المباركة، العرقون.

ولا تستعمل الزيوت العطرية.

الشمار: تتغنى إحدى الحكايات القديمة بخصائص الشمار المذهلة في معالجة مشاكل العين، إذ يُروى أنه عند انسلاخ جلد الأفاعي السامة، فإنها تلجأ إلى فرك عينيها بالشمار حتى تقوّي بصرها. هل ذلك صحيح أم لا ؟ لا نعلم، لكن الناس يتناقلون هذه الرواية منذ العصور القديمة. مما لا شك فيه أن بخار الشمار يساعد على التخلص من الرمد، والتخفيف من تورم الجفنين. لذلك، اسحق ملعقة كبيرة من بذور الشمار وضعها في إناء، ثم أضف إليها الماء المغلي، غطّ بعد ذلك رأسك بمنشفة، وانحني فوق الإناء، واترك عينيك مفتوحتين لتستفيدا من البخار المتصاعدة مدة 10 دقائق.

وصفة الدكتور بينيه: شغل الدكتور بينيه منصب عميد كلية الطب في باريس طوال 17 عامًا (توفي في العام 1971)، أظهر خلالها شغفًا كبيرًا بالعلاجات بالأعشاب، فترك لنا وصفات عديدة، منها "حمام العينين" المضاد للرمد والتهيج: ضع في إناء من زجاج أو خزف، 4 ملاعق صغيرة من أوراق نبتة لسان الحمل، وملعقتين صغيرتين من كل من أزهار القنطريون والحندقوق، ثم اغمرها في 150 مل من الماء المغلي، واتركها منقوعة مدة ربع ساعة قبل أن تصفها. استعمل هذا النقيع مثلما تستعمل نقيع القنطريون.

القنطريون: يعتبر القنطريون صديق العين الرسمي، ويستعمل منذ أمد بعيد لمعالجتها، ويتميز بخصائصه الملطفة لتهيج الجفون والمقاومة للرمد. يكفي أن تعد النقيع التالي وتغسل به العين المصابة: أضف ملعقة صغيرة من أزهار القنطريون المجففة إلى 100 مل من الماء البارد وضعها على النار إلى أن تبدأ بالغليان. بعد ذلك، ارفعها عن النار واتركها منقوعة



مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. بعد أن يبرد النقيع، استعملها على شكل كمادات، أو اغسل به العين (للتخلص من الرمد).

يعتقد البعض أن القنطريون يلائم العيون الزرقاء، بينما لسان الحمل فعال أكثر على العيون البنية. أرى ذلك حقيقة أم خيال؟ لعله من الأفضل اختيار وصفة البروفيسور بينيه التي تجمع النبتتين معًا.

البابونج: تشبه أزهار البابونج الصغيرة، أزهار القنطريون من حيث خصائصها المفيدة للعين، وعلى غرار القنطريون، تستعمل أزهار البابونج على شكل نقيع، مع اختلاف بسيط في المعايير، بحيث توضع ملعقتان صغيرتان منها في 100 مل من الماء. وقد يستعمل هذا النقيع أيضًا بشكل كمادات لمعالجة القوباء، أو لغسل الشعر مما يضفي لمعانًا ذهبيًا على الشعر الأشقر.

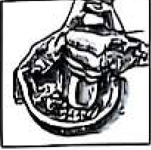
لب القرع: إن كان الرمد يؤلمك، خذ القليل من لب القرع النيئ واطحنه في الخلاط الكهربائي، ثم استعمله بشكل كمادات على العينين وهما مغمضتين. وبعد مرور دقائق قليلة، ستلاحظ أن الألم بدأ يتلاشى.

أوراق الورد: تُعرف الورود الحمراء بخصائصها العلاجية، وللتخلص من الرمد، والتهابات العين، أعدوا نقيعًا من أوراق الورد المجففة. ضع ملعقتين صغيرتين من أوراق الورد المجففة في وعاء، وصبّ عليها 100 مل من الماء المغلي، واتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. ضع كمادات مشبعة من هذا النقيع على العين المصابة واتركها لربع ساعة.

2- التهاب العين:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

إبرة الراعي: منذ قرون عدة، ونبتة إبرة الراعي، التي تنمو في البراري وتعطي أزهارًا صغيرة جدًا، تستعمل على شكل نقيع لمعالجة العيون المصابة



بالتهيّج. إن كانت النبتة مزهرة، استعملها كلها مجففة، وأعدّ منها نقيعًا مركزًا: أضف 4 ملاعق صغيرة منها إلى 200 مل من الماء البارد واتركها منقوعة مدة ربع ساعة. ضعها بعد ذلك على نار خفيفة إلى أن تغلي، ثم ارفعها واتركها جانبًا مدة ربع ساعة أخرى قبل تصفيتها. ضع على العين المصابة كمادات مشبعة من هذا النقيع، واتركها مدة 20 دقيقة. يمكنك استعمال هذا النقيع أيضًا للتغرغر، عند الإصابة بالتهاب في الحنجرة، والقلاع والتهاب اللثة أو على شكل لوسيون لتنظيف الجروح أو تهيج الجلد.

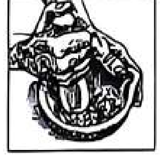
الخس: ضع الخسة (بعد غسلها) في إناء وأضف إليها نصف لتر من الماء البارد، ثم ضعها على النار واتركها تغلي مدة 20 دقيقة على نار خفيفة. بعد أن يبرد السائل قليلاً، ضع على العين كمادات مشبعة من نقيع الخس واتركها 20–30 دقيقة. من جهة أخرى، يمكنك أن تشرب عند المساء كوبًا من هذا النقيع، الذي يعرف أيضًا بخصائصه المقاومة للأرق، والخفقان، والسعال الناجم عن حالة عصبية.

الخبازة: شاع استعمال الخبازة البرية لمقاومة التهابات الجهاز التنفسي، والبول، إلا أنها مفيدة أيضًا في مقاومة التهابات العين والجلد وتعتبر علاجًا ناجعًا للعين المصابة بالتهيج (الاحمرار). ضع أوراق الخبازة البرية وأزهارها في كمية قليلة من الماء المغلي حتى تلين، ثم اتركها لتبرد قليلاً، وضعها على الجفون بشكل كمادة 10–15 دقيقة.

3- الشعيرة (جدجد - شحاذ العين):

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

الخطمي، الأرقطين، القنطريون، نفل الماء، أوراق الجوز.



وصفات بالأعشاب والنباتات:

أرقطيون (حصة واحدة) + نفل الماء (1) + أوراق الجوز (1) + قنطريون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

نقيع الراسن، الآذريون، القنطريون، العنبري، العرقون، البيلسان، القنطريون الصغير. يستعمل هذا النقيع على شكل لوسيون وكمادات، 3 مرات في اليوم.

أوراق شجر الجوز: تعتبر أوراق شجر الجوز عدو شحاذ العين، تلك الدملة الصغيرة التي تتمركز عند حافة الجفن. فضلاً عن الرمد والالتهابات الأخرى التي تصيب العين. انقع ملعقتين صغيرتين من أوراق شجر الجوز المجففة في 100 مل من الماء البارد مدة ساعتين ثم سخنها على نار خفيفة، واتركها تغلي مدة دقيقتين، ودعها من جديد منقوعة مدة ربع ساعة ثم صفّفها.

ضع كمادات مشبعة من هذا النقيع على العين المصابة واتركها مدة 10 دقائق، تجدر الإشارة إلى أن هذه الكمادات مفيدة أيضًا لمعالجة الدوالي المتقرحة.

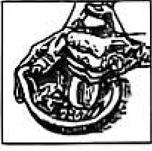
وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للخزامى أو لبتوسبرموم. نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري على كمادة.

4- لتقوية البصر:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

العرقون: كثُرت الأسماء الشعبية التي أطلقت على العرقون منها: نبتة قصيري النظر، والنبتة المقاومة لالتهاب العين، وكاسر النظارات. في القرن



التاسع عشر، اعترف القس كنيب أنه وصفها في حالات عدة "فهي نبتة طبية، تقوّي البصر وتسكن آلام العين إن فشلت العلاجات الأخرى". تستعمل ساق النبتة المزهرة والمجففة (تزهر بين حزيران وأيلول، وتتميز بلونها الأبيض أو الأزرق الشاحب) على شكل نقيع أو مرهم، سواء لمقاومة التهابات العين أو لتقوية البصر.

لإعداد زهورات، أضف ملعقة صغيرة من هذه النبتة المجففة، إلى كوب من الماء البارد وضعها على النار حتى تغلي لدقيقة واحدة. اتركها بعد ذلك منقوعة مدة 5 دقائق قبل تصفيتها. ننصح بشرب كوبين أو ثلاثة من هذا الشراب في اليوم (إنه مفيد أيضًا لمعالجة عسر الهضم، والسعال والزكام).

للاستعمال الخارجي، أضف 3 ملاعق صغيرة من النبتة المجففة إلى 100 مل من الماء، وضعها على النار حتى تغلي لدقيقة واحدة. اتركها بعد ذلك منقوعة مدة نصف ساعة قبل تصفيتها بواسطة قطعة قماش رقيقة. بلّل كمادات من هذا النقيع وضعها على العين مدة 20 دقيقة. ننصحك باتباع هذه الوصفة كل مساء، على مدى 10 أيام، وتوقف عن استعمالها 10 أيام، ثم عاود ذلك.

الأويسة (العنبية): تعرف الأويسة بخصائصها المقوية للنظر (خاصة في الليل)، ويقال أن الطيارين البريطانيين، كانوا يتناولون كمية كبيرة منها خلال الحرب العالمية الثانية، حتى لا يخطئوا الهدف أبدًا.

ج) مشاكل الأنف:

1- رعاف (نزيف الأنف):

حذار أن ترجع رأسك إلى الخلف، عند الإصابة بالرعاف، فعلى الرغم أنها ردة فعل شائعة جدًا، إلا أنها قد تكون في غاية الخطورة.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

القراص: اترك القراص (مع جذوره أو من دونها) منقوعًا في السبيرتو مدة أسبوع بكامل، وعند الإصابة بجروح بسيطة أو بالرعاف، نلجأ إلى استعماله لفعاليته وإن كان يخز قليلاً.

الكراث: اقطع سيقان الكراث واعصرها جيدًا لاستخراج عصيرها، ثم ضع بضع قطرات منه على قطنة وأدخلها في المنخار.

النمام (صعتر الدقة): خذ بضعة عروق من النمام واتركها حتى تيبس ثم دقّها جيدًا واحفظها في وعاء صغير، وعند الإصابة بالرعاف تنشق هذا المسحوق.

الليمون الحامض: ضع بضع قطرات من عصير الليمون الحامض على قطنة وادخلها في المنخار.

د) مشاكل الأذن:

1- آلام الأذن:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زيت الحبق: اهرس 8-10 حفنات من أوراق الحبق وضعها في وعاء زجاجي، واغمرها بلتر من زيت الزيتون، ثم احكم سد الوعاء، واترك المزيج منقوعًا في الشمس مدة شهر، مع الحرص على تحريكه من وقت إلى آخر. صفّي بعدها النقيع واحفظه في مكان بعيد عن أشعة الشمس. وعند الإحساس بالألم، اقطر بعض قطرات منه في الأذن.

الحبق: اسحق حفنة من أوراق الحبق الطازجة حتى تستخرج منها بعض قطرات تضعها في الأذن المصابة.



البقدونس: اهرس حفنة من أوراق البقدونس، حتى تستخرج السائل منها وتبلل به قطنة تضعها في مجرى السمع.

الثوم: اهرس فص ثوم وضعه في قطعة من الشاش وأدخله في مجرى السمع. من الأفضل أن تستعمل قطعة شاش طويلة حتى تتمكن من إخراجها بسهولة.

2- طنين الأذن

وصفات بالأعشاب والنباتات:

البصل: للتخفيف من طنين الأذن، بلّل قطنة بعصير البصل وأدخلها في مجرى السمع. كرر ذلك مرتين أو ثلاث في اليوم. تستعمل هذه الوصفة لمعالجة الأسنان أيضًا.

الزعرور: تترك نباتات متعددة، ومنها الزعرور وأوراق الترنجان أو الجنكة، تأثيرًا إيجابيًا على الدورة الدموية وعلى العصبية الناجمة عن طنين الأذنين، ويستحسن استعمالها على شكل نقيع. يكفي أن تضع ملعقة صغيرة من أوراقه المجففة في كوب من الماء المغلي، وتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها.

النعناع البري: تُستعمل نبتة النعناع البري كاملة لتحضير شراب ساخن (اتبع طريقة التحضير نفسها الخاصة بالزعرور) مضمون الفعالية لمعالجة طنين الأذن. ينصح عادة بشرب كوب منه بعد الأكل.

الجنكة: من شأن عشبة الجنكة، التي تشتهر بتحسين الذاكرة لأنها تحسّن جريان الدم في الدماغ، أن تساعد على تخفيف طنين الأذن عبر تحسين جريان الدم في الأذن الباطنية.

تناول 120–240 ملغ مرتين في اليوم، صباحًا ومساءً. إن الجنكة تعمل ببطء وربما تحتاج إلى أسابيع أو شهور قبل أن تلاحظ تحسنًا.

هـ) آلام الأسنان:

إن كل الآلام التي تحدث في الأسنان يمكن أن تكون بسبب شيء بسيط مثل اختراق كمية ضئيلة من البكتيريا إلى أنسجة الأسنان وإحداث التهاب في حويصلتها. في الواقع، فإن المضغ هو أضر شيء تريد أن تفعله إذا كنت تعاني من آلام الأسنان، وكذلك فإن أول فكرة تؤنب بها نفسك هي إهمالك في تنظيف الأسنان بالفرشاة وعدم استخدامك للخيوط الحريرية لتنظيف ما بينها، وكذلك يخطر ببالك بعض الكلمات مثل الحشوات المكسورة أو المخلخلة. إن سنًا مكسورة أو لكمة بالفك يمكن أن تسبب التهابات، وقد يكون ألم الأسنان عميقًا ويصاحبه خفقان وقد يسبب حساسية مفرطة.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

قشرة الجوز: في حال عانيت أوجاعًا في أسنانك امضغ قشرة الجوز.

ردبكية مخروطية الزهر (الأخيناسيا) والصبار: يمكنك شراء كبسولات من مسحوق الأخيناسيا وعلبة من هلام الصبار الصافي من (تجدها في متاجر الأطعمة الصحية، تحقق أنك تشتري هلامًا يمكن استعماله فمويًا). فالصبار يخفف الألم والالتهاب والأخيناسيا تحارب السموم التي تسبب الألم، كما يشير إدوارد م. أرانا، دكتور في جراحة الأسنان.

افتح كبسولتين من الأخيناسيا وامزج محتواهما مع ما يكفي من هلام الصبار لتكوين عجينة بكثافة معجون الأسنان. ضع بعضًا من العجينة



على اللثة بالقرب من السنّ أو الضرس المؤلم واتركها تذوب. استعمل هذا العلاج كلما احتجت إلى تسكين الألم.

وإن بدا لك العلاج السابق معقدًا، يمكنك تناول كبسولة جيلاتينية مغلقة من الأخيناسيا وذلك بوضعها بين الخدّ واللثة قرب السن أو الضرس المؤلم وتركها تذوب، ولكن لا تستعمل هذا العلاج إلا قبل النوم لأنه يصبغ الفم مؤقتًا بلون أخضر.

البابونج أو الآذريون: من شأن البابونج أو الآذريون أن يساعد على سحب السموم خارج السن أو الضرس المصاب وتخفيف الألم. اعمد مرة في اليوم إلى تبليل كمية صغيرة من إحدى العشبتين أو كيس محتوٍ على إحداهما وضعه على مكان الألم لمدة 15 دقيقة. ويمكنك استعمال هذا العلاج مدة 3 أيام.

زيت كبش القرنفل: إن كان الضرس يحتوي على حفرة تستطيع رؤيتها، تناول قطعة قطن أو شاش صغيرة وضع عليها نقطة أو اثنتين من زيت كبش القرنفل ثم ثبّتها في الحفرة. ويجب أن تكون القطعة كبيرة بما يكفي لتحشرها في الحفرة من دون أن تقع. ولكنٍ عليك الحذر، فلا تستعمله لفترات طويلة، لأنه قوي لدرجة أنه يسبب تلفا بعصب السن.

من شأن هذا العلاج أن يهدئ العصب ويخفف ألم الضرس، استعمل قطعة جديدة في كل مرة تعيد وضع الزيت.

زهرة العطاس: استعمل صباغ هذه العشبة للمساعدة على تخفيف الورم. تناول قطعة صغيرة من القطن واعصر عليها قطّارة من الصباغ، ضع قطعة القطن بعد ذلك قريبًا من اللثة المتورمة. ويمكنك استعمال هذا العلاج كلما احتجت إليه لتخفيف الورم.



سابعًا - الآلام

1- آلام الظهر:

لا يوجد أحد في العالم تقريبًا بمنحاة من معاناة ألم الظهر والابتلاء به ولو بصفة عرضية مؤقتة. وإنه ليعتبر الثمن الذي ندفعه مقابل أننا نمشي على قدمين، بدلاً من أربع كما تفعل الحيوانات. ولحسن الحظ، أن 70-90٪ من حالات ألم الظهر تذهب من تلقاء نفسها أو بالعلاج الطبيعي.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

لبلاب، نمّام، مرو (مردوقش بري)، رعي الحمام، ملكة المروج (بوقيصي)، مران، بتولا بيضاء، صفصاف، نجيل (عكرش)، ناردين طبي، عرعر.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

ملكة المروج (حصتان) + نجيل (2) + ناردين طبي (1) + عرعر (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

500 غرام من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: نمام، ناعمة مخزنية، مردقوش، ملكة المروج (بوقيصي) وإضافتها في ماء الحمام.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: لآلام الظهر الشديدة اخلط معًا الزيوت العطرية التالية: 4 قطرات من البابونج الروماني، و 4 قطرات من البتولا، و 4 قطرات من إكليل الجبل أو الكزبرة أو اليوكالبتوس، و 4 قطرات من الزنجبيل أو الفلفل الأسود، و 14 قطرة من اللافندر، ثم أضف هذا



المحلول إلى نصف أوقية من أي زيت حامل (موجود في معظم محال الأطعمة الصحية).

وللآلام الظهر الطفيفة استخدم المزيج التالي: قطرتان من البابونج الروماني، وقطرتان من البتولا، وقطرتان من إكليل الجبل أو الكزبرة أو اليوكالبتوس، وقطرتان من الزنجبيل أو الفلفل الأسود، وقطرتان من اللافندر في نصف أوقية من زيت حامل. ويقترح استخدام أي من هذين المزيجين يوميًا حسب الحاجة، مع تدليك المنطقة المصابة به بعد حمام ساخن حين تكون العضلات مرتخية والمسام متفتحة.

2- تشنج العضلات:

وهي تقلصات عضلية مؤلمة، وهي تعني أنك قضيت وقتًا طويلاً وأنت في وضع غير طبيعي: مثل الجلوس في سيارة ضيقة لبضع ساعات أو النوم في وضع غير مريح. وتعني آلام العضلات أنك قد دفعت بجسمك بعيدًا جدًا، سواء كان بممارسة مباريات قاسية من كرمة القدم، أو بقطع الأشجار في حديقتك بنشاط زائد.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

لسان الثور (حمحم)، بابونج روماني، نعناع، ترنجان، صعتر شائع، زيزفون، براعم الحور، حندقوق، نجيل (عكرش)، زعرور، عرعر، زهرة الآلام.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زعرور (حصتان) + زهرة الآلام (2) + لسان الثور (1) + حور (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

هيفاريقون، بابونج روماني، براعم الحور. 500 غرام من واحد أو أكثر من هذه النباتات وإضافتها إلى ماء الحمام.

وصفة بالزيوت العطرية :

للاستعمال الخارجي: سرو، عرعر، خزامى، مردقوش، كفّ الدب، كافور.

تستعمل واحد أو أكثر من هذه الزيوت العطرية في زيت التدليك، وزيت الحمام.

3- الروماتيزم (التهاب المفاصل) :

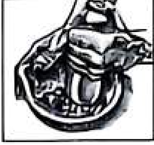
إن أكثر الأشكال انتشارًا لالتهاب المفاصل هو الالتهاب المفصلي العظمي، الذي يهاجم المفاصل الحاملة لوزن الجسم مثل الكاحلين والركبتين والوركين، ولكن يمكن أيضًا أن يصيب الأصابع والرسغين والمرفقين والعمود الفقري والرقبة. ويتسبب الألم عن التحلل التدريجي للغضاريف، وهي تلك المادة الإسفنجية الكثيفة التي تعمل كوسادة بين الفقرات.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

كاكنج (الثمار العنبية)، أرقطيون، قنطريون عنبري، بتولا بيضاء، لسان الثور، خلنج، كشمش أسود، نجيل (عكرش)، بقلة الملك، جنستا، عرعر، بهشية، مردقوش، خبازة، حندقوق، هيفاريقون، نفل الماء، مر (مردقوش بري)، بوقيصة حقلية، قراص، زهرة الثالوث، حور أسود، صنوبر حرجي، طرخشقون، ذيل الحصان، ملكة المروج (بوقيصي)، إكليل الجبل، فشاغ، صابونية، ناعمة مخزنية، صفصاف، بابونج الطيور، بيلسان (خمان)، صعتر شائع.

وصفات بالأعشاب والنباتات :

ملكة المروج (حصتان) + نجيل (2) + عرعر (1) + بتولا بيضاء (1) + كشمش أسود (1) + كاكنج (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

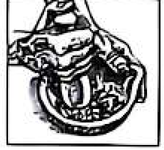


إكليل الجبل، نجيل (عكرش)، جنستا. 500 غرام من واحد أو أكثر من هذه النباتات أضفها إلى ماء المغطس.

الدردار: ضع حفنة من أوراق الدردار في لتر من الماء واتركها تغلي مدة ربع ساعة. بلّ بعد ذلك كمادات بهذا المغلي وضعها على المفاصل التي تؤلمك.

الكشمش: عنصر مدر للبول ومقاوم للروماتيزم والنقرس. أظهرت دراسة سريرية نتائج إيجابية في حالات الروماتيزم، مهما كان نوعه، بنسبة 71٪. في الحالات المرضية المتقدمة خفّت حدة الألم بشكل ملحوظ، بينما اختفى الألم كليًا في الحالات المرضية التي لم يمر عليها زمن طويل (أقل من شهر). يكفي أن تعدّ نقيعًا من أوراق الكشمش (ضع ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء، واتركها منقوعة مدة 10 دقائق) واشرب كوبين منه في اليوم على مدى ثلاثة أسابيع. وإن دعت الحاجة، يمكنك أن تجدد العلاج لثلاثة أسابيع أخرى.

ملكة المروج: تتميز ملكة المروج بخصائصها المقاومة للألم والالتهابات، فضلاً عن فعاليتها في التخلص من "حامض البوليك"، الذي يعتبر المسؤول الأول عن التهاب المفاصل. وعلى خلاف الأسبرين لا تؤذي ملكة المروج المعدة، بل تؤمن لها الحماية، إذ أنها مقاومة فعالة للأحماض. تتوفر ملكة المروج على شكل أقراص، وكبسولات وتستعمل أيضًا بشكل صبغة للاستعمال الموضعي (بشكل كمادات). فضلاً عن ذلك يمكنك أن تعد نقيعًا منها شرط استعمال تويجاتها المزهرة وأوراقها الخضراء. وفي هذه الحالة، ينبغي أن تضع ملعقة كبيرة منها في كوب من الماء الساخن، وتتركها منقوعة مدة 10 دقائق.

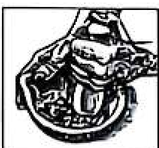


الخيزران أو ذنب الخيل: إن اعتبرنا العظام والغضروف جدرانًا من قرميد، ويلعب القرميد هنا دور الكالسيوم، فالإسمنت المستعمل لبناء الجدار هو حتمًا السيليس (رمل الصوان). تعتبر هذه المادة أساسية في عملية تجديد الغضروف المصاب من جرّاء داء المفاصل أو ترقق العظام، ولعل الخيزران هو أكثر النباتات غنىً بالسيليس، ويليه في ذلك ذنب الخيل (الكنبات). فهما لا يعملان على مستوى المفاصل فحسب، بل إن لهما تأثير إيجابي أيضًا على الديسك (الغضروف الواقع بين الفقرات والذي يعدّ المسؤول الأول عن آلام الظهر). يباع الخيزران وذنب الخيل في الصيدليات على شكل كبسولات.

ماء ملكة المجر: ضع في وعاء حفنة من إكليل الجبل وأخرى من الصعتر، وبضع أوراق من المردقوش والقصعين، واغمرها بلتر من السبيرتو، واتركها منقوعة مدة شهر بأكمله، مع الحرص على تحريكها بين الحين والآخر. لهذا النقيع، استعمالات خارجية عدة، منها تدليك المفاصل المصابة بالروماتيزم، وفرك جلدة الرأس للحد من تساقط الشعر، وشد خلايا البشرة (إن استُعمل على شكل سائل منشط أو تونيك).

الفريز: إن كانت الفراولة (الفريز) لا تسبب لك الحساسية، فاعلم أنها تشتهر بفعاليتها في معالجة بعض الأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل والروماتيزم وتصلب الشرايين، وأمراض الكبد، وارتفاع ضغط الدم.

فنظرًا لغناها بالفيتامين C والحديد على حد سواء، ينصح باستعمالها أيضًا إن كان الجسم ضعيفًا أو يتماثل للشفاء من مرض. فضلاً عن ذلك، والسكر الذي تحتوي الفراولة لا يؤذي الأشخاص المصابين بالسكري.



يقضي علاج الفراولة بتناول 300-500 غرام منه يوميًا، على مدى شهر بكامله، أو خلال الموسم كله.

العرعر: اهرس 100 غرام من ثمار العرعر وضعها في إناء من زجاج، واغمرها بنصف لتر من زيت الزيتون، ثم ضع الإناء في الشمس مدة ثلاثة أسابيع، مع الحرص على تحريكه من وقت إلى آخر. صفّي بعدها النقيع، واستعمله لتدليك المفاصل المصابة (أو ظهرك إن كنت تعاني من آلام القطن أو النسا) بغية التخلص من الألم. ننصح بسد الإناء بإحكام وحفظه في الخزانة.

اللبلاب المتسلق: خذ القليل من أوراق اللبلاب وافرمها جيدًا وضعها موضع الألم بعد تثبيتها بواسطة قطعة شاش. وإن أردت أن تعد كمادات من أوراق اللبلاب، افرم حفنتين منها، وأضف إليها 4 حفنات من النخالة، ثم اعجنها بالماء لتحصل على عجينة متجانسة. سخّن بعدها العجينة على نار خفيفة مدة 10 دقائق ثم مددها على قطعة شاش وضعها على موضع الألم واتركها مدة نصف ساعة.

الدبق (الهدال): للتخلص من آلام الروماتيزم، اجمع أوراق الدبق وثماره العنبية واغلها لبضع دقائق في الحليب، ثم استعملها بشكل كمادات ساخنة على موضع الألم، وانزعها عندما تبرد.

زيت البابونج: ضع في قارورة من زجاج 50 غرام من تويجات زهر البابونج المجففة واغمرها بنصف لتر من زيت الزيتون. سدّ القارورة بإحكام وضعها في الشمس مدة يومين. افتح بعد ذلك القارورة وصبّ محتوياتها في وعاء، أنزل هذا الوعاء في آخر مملوء بالماء، وضعه على النار مدة ساعتين، مع الحرص على تحريك المزيج من حين إلى آخر. صفّي بعدها المزيج واعصر

جيدًا تويجات البابونج لتستخرج منها السائل. استعمل هذا الزيت ساخنًا، لفرك الفماصل (وهو مفيد للتخلص من التشجنات العضلية) ضع هذا الزيت في إناء مقفل، واحتفظ به في الخزانة، وعند الإحساس بالألم، سخّنه في وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء قبل استعماله).

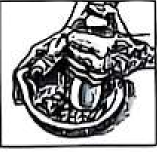
زيت الغار: ضع في إناء 100 غرام من أوراق الغار المجففة، واغمرها في 100 مل من السبيرتو، ثم سدّ الإناء، واترك المزيج منقوعًا مدة 24 ساعة. أضف إليه بعد ذلك لترًا من زيت الزيتون وسخّنه في وعاء داخل وعاء آخر مملوء بالماء، مدة 6 ساعات دون أن تدعه يغلي، ثم صفّه. احفظ هذا الزيت في إناء مقفل، بعيدًا عن الضوء، وعند الإحساس بالألم، استعمله لفرك المفاصل فيخف الألم.

القراص: كان القس كنيب، الذي اشتهر بحكمته ومقاربته العقلانية للمداواة بالأعشاب، ينصح الأشخاص المصابين بالروماتيزم، والذين لم تنقع معهم العلاجات الأخرى، باعتماد علاج غريب يلجأ إليه الرجال الذين يفرطون في علاقاتهم الجنسية، ليستعيدوا النشاط المطلوب.

يكفي ضرب أو فرك موضع الألم، يوميًا، ولدقائق قليلة بأغصان القراص الطازجة. والملاحظ أن فعالية هذه الطريقة قد أثبتت مرات عدة، وعلى يد أطباء كثيرين منهم الطبيب كازين (أشهر طبيب اعتمد المداواة بالأعشاب في القرن السابع عشر).

الهيوفاريقون: تساعد أزهار الهيوفاريقون، التي تعرف بخصائصها المقاوِمة للإحباط، على تسكين آلام الروماتيزم والظهر إن استُعملت على شكل بلسم.

في أوائل الصيف، اجمع 500 غرام من أزهار الهيوفاريقون، واغمرها بلتر من زيت الزيتون ونصف لتر من خل العنب الأبيض، واتركها منقوعة



في الشمس مدة 3 أيام. ضع بعدها المزيج على النار، واتركه يغلي إلى أن تتبخر كمية الخل كلها، واحفظه لاحقًا في إناء مقفل.

عند الإحساس بالألم، سخن هذا البلسم، واستعمله لفرك الظهر والمفاصل. كما يمكنك استعمال هذا البلسم (ولكن باردًا) لمعالجة الحروق والدوالي وتسريع التئام الخدوش.

أزهار الليلك: في أوائل فصل الربيع، يُحضّر في روسيا، مرهم يستعمل طوال أيام السنة للتخفيف من آلام الروماتيزم. يكفي أن تضع في إناء 100 غرام من زهور الليلك البرية، وتغمرها بنصف لتر من زيت الزيتون، وتغطي بعدها الإناء بقطعة من الورق، وتترك المزيج منقوعًا في الشمس مدة 15 يومًا. صفّي بعد ذلك النقيع، واعصر أزهار الليلك جيدًا لاستخراج السائل منها. استعمل هذا المرهم لفرك موضع الألم مرتين في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: أوكاليبتوس، كاجيبوت، عرعر. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر من الزيوت العطرية، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: كافور، غار (رند)، خزامى، عرعر، بابونج روماني، سرو، صنوبر حرجي. تُستعمل زيوت هذه النباتات العطرية في التدليك وماء الحمام.

أضف إلى 100 مل من زيت اللوز الحلو (أو 100 مل من زيت الزيتون الصافي) 4 قطرات من الصعتر أو النمام، الليمون الحامض، الأوكالبتوس، وإبرة الراعي. وعند الحاجة، حرّك الإناء جيدًا ثم ضع القليل من الزيت على الأصابع وراحة اليد، ودلّك موضع الألم.

4- النقـــرس:

من المؤكد أنه سيكون من الصعب عليك أن تمشي بشكل طبيعي إذا تورم إصبع قدمك الكبير حتى صار حجمه مثل حجم البنجر ولونه أحمر مثله، ولكن هذا ما يحدث في هذا النوع من الالتهاب المفصلي الذي كان يسمى قديمًا داء الملوك لأنه ينتج غالبًا عن الإسراف في اتباع أسلوب الحياة المرفهة السهلة.

أما في الوقت الحاضر، فإننا نعلم أنه حتى عامة الناس يمكن أن يصابوا بالنقرس إذا حدث في أجسامهم إنتاج زائد لمادة كيميائية تسمى حمض البوليك أو إذا فشلت الكلى في إخراج الكميات الزائدة من حمض البوليك مع البول. وفي هذه الحالة يتبلور هذا الحمض في شكل بلورات دقيقة تترسب في المفاصل - لا سيما في مفصل الإصبع الكبير لكل من القدمين - مما يسبب ألمًا مميزًا مع سخونة وتورم ووجع عند اللمس في هذا المفصل. ويسوء الألم في الليل ويمكن أن يوقظك من نوم عميق، كما يقول الأطباء. ويميل النقرس إلى إصابة عائلات معينة، لوجود عوامل وراثية، ولكنه يصيب في الغالب الرجال الذين هم في منتصف العمر ومن أصحاب الأوزان الثقيلة، ويشربون الكحوليات ويأكلون الكثير من اللحوم، وغير ذلك من الأطعمة الغنية بمادة البيورين التي تدخل في تركيب الأحماض النووية بالخلايا وتسبب كثرة إنتاج مادة حمض البوليك.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

ورقة الكشمش الأسود: منذ القرن السادس عشر بدأ عدد من الكتّاب يتحدثون عن ورقة الكشمش الأسود قائلين إنها تساعد على إدرار البول ومحاربة داء المفاصل بفعالية. فهي تحث على إزالة الإفرازات السامة التي



تعيق عمل المفاصل. سخّن 40 غرام من الأوراق الخضراء في لتر من الماء وارفعه عن النار ما أن يبدأ بالغليان واتركه منقوعًا عشر دقائق. اشرب فنجانين إلى ثلاثة منها بين وجبات الطعام. إن لم تتوفر لديك إلا الأوراق اليابسة انقعها مدة ساعة في لتر من الماء ثم سخّنها.

الأرقطيون: من الأفضل أن تقطف جذور هذه النبتة في الخريف لأنها تخزّن في هذا الفصل أكبر نسبة من المواد الفاعلة، اغسلها لتنظفها من التراب ثم قطّعها بشكل شرائح مستديرة وضعها في قدر مطليّ بالمينا أو في إبريق الشاي واسكب فوقها 750 مل من الماء المغلي. اتركها تبرد ثم صفّي الماء وأضف إليه نصف لتر من الحليب وثلاث ملاعق كبيرة من العسل السائل. اشرب هذا النقيع على مرحلتين اثنتين: تناول النصف الأول صباحًا والثاني مساءً. ويمكنك أيضًا أن تسلق حفنة من الأوراق الخضراء في كمية قليلة من المياه تتركها تبرد ثم تضعها على المفاصل المؤلمة وتثبتها بواسطة ضمادة مدة ساعة إلى ساعتين.

البنفسج: اهرس حفنة كبيرة من أوراق البنفسج، واسلقها مع الخل ثم غلّف وضمّد إصبعك المتورم بالأوراق الرطبة. اترك هذه الضمادة حوالي ساعتين. إن هذه الوصفة فعالة أيضًا لمداواة المفاصل إن أصبت بالروماتيزم.

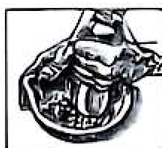
البتولا البيضاء: يسهل التعرّف إلى البيتولا البيضاء بجذعه الأبيض اللون، وهي تقطر ماء يتموّن به القرويون في الربيع لئلا يعانوا من داء المفاصل أو النقرس طوال السنة. ويمكنك أن تحضّر ماء البتولا بشكل أكثر بساطة مستعين بأوراقها الجافة التي تُجنى في الربيع. ضع 40 غرام منها في لتر من الماء ثم سخنها واتركها تغلي على نار خفيفة مدة ثلاث دقائق قبل أن ترفعها عن النار. عندما تبلغ حرارة الماء حوالي 40 درجة أضف

إليها ذرة من ثاني كربونات الصوديوم واتركها منقوعة مدة ساعتين ثم صفّي النقيع واشرب منه ثلاث أو أربع فناجين يوميًا.

الجوز: أصدر بودار كتاب "دروس في علم النباتات الطبي" في بداية القرن التاسع عشر وأبدى تعجبه من أن العلم قد نسي منافع شجرة الجوز، فهي تقدم علاجًا شعبيًا معروفًا يشتهر بفعاليته الكبيرة. في الواقع تشكل ورقة الجوز جزءً من العلاجات العائلية منذ قرون عديدة، وتستعمل أيضًا لمحاربة فقر الدم وأمراض الجلد وداء الرئة وفرط التعرّق ومرض السكري إضافة إلى الروماتيزم والنقرس. وتستعمل أوراق الجوز أيضًا لإعداد نقيع مفيد: ضع 20 غرام من الأوراق المجففة في لتر من الماء واتركها منقوعة في الماء البارد مدة ساعتين ثم ضعها على نار خفيفة واتركها تغلي لدقيقتين ثم ارفعها عن النار وانتظر عشر دقائق قبل تصفية المزيج. اشرب فنجانين أو ثلاثة من هذا النقيع يوميًا.

الصابونية: تسمى الصابونية بعشبة الصابون وهي تستحق اسمها بالفعل لأنها تستعمل كصابون ينظف الغسيل جيدًا ويقضي نقيع جذورها على الإفرازات السامة ويجري تنظيفًا فعليًا للجسم. كما تستعمل لتسريع عملية الشفاء بعد الإصابة بالأمراض المُعدية ولمعالجة الأمراض الجلدية ومتاعب الكبد والتهاب الشعب الرئوية، والبدانة والنقرس والروماتيزم. اغسلها جيدًا وجفّفها ثم قطّعها أجزاءً صغيرة. ضع 40 غرام منها في لتر من الماء البارد ثم سخّنه واتركه يغلي خمس دقائق.

ومن المهم تصفية هذا المغلي مباشرة فإن تركت النبتة تنقع في الماء قد تعاني من آثار جانبية مزعجة مثل الجفاف في الفم أو الرجفة. اشرب من هذا المغلي فنجانين يوميًا قبل نصف ساعة من موعد تناول الطعام ظهرًا ومساءً.



البيلسان: يجب نزع قشرة البيلسان في فترة تساقط الأوراق وهي فعالة في محاربة الإفرازات السامة المضرّة بالمفاصل.

عندما تكون نديّة، حكّ بالسكين القشرة الرقيقة التي تميل إلى اللون الرمادي والتي تغطي الفروع الصغيرة واستخرج القشرة الخضراء المتواجدة تحتها. ضع حفنة منها في نصف لتر من الماء البارد، سخّنه واتركه يغلي حتى يتبخر نصفه. واشرب الكمية المتبقية أي النصف لتر، صباحًا قبل تناول أي طعام آخر.

نبتة عصا الذهب: ضع 50 غرام من النبتة في نصف لتر من الماء البارد وسخّنه واتركه يغلي عشر دقائق. ثم اتركه منقوعًا طوال الليل وصفّي النقيع في صباح اليوم التالي. ثم أضف إليه 100 غرام من السكر الناعم وضعه على النار وحرّكه حتى تحصل على الشراب. تناول ملعقتين صغيرتين من هذا الشراب عشرة أيام في الشهر.

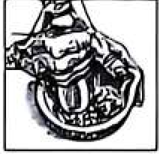
وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: أضف خمس قطرات من زيت العرعر إلى أوقية زيت زيتون. دلّك المفصل بهذا الزيت عدة مرات يوميًا.

لتخفيف ألم النقرس في القدم، جرّب استخدام حمام بارد للقدم (لترين من الماء) معطر بعشر قطرات من كل من الزيت العطري لكل من العرعر وإكليل الجبل.

5- الصداع - داء الشقيقة:

تتعدد أسباب الصداع، ومنها: التوتر، تيبس العنق، الضوضاء، الضغوط الأسرية والعملية، كثافة المرور، شرب الخمور، اضطرابات العين، ارتفاع ضغط الدم، وغير ذلك كثير.



وتحدث حالات الصداع بجميع الأحجام والأشكال، وأكثرها شيوعًا هي حالات الصداع التوتري، وهي تبدأ عندما تتيبس بعض العضلات في رأسك ورقبتك، ثم تضغط على الأوعية الدموية المارة بفروة الرأس، ويمكن أيضًا أن تصاب بحالات الصداع العنقودي، وهي مؤلمة جدًا ومحددة في جزء من رأسك، أما حالات الصداع النصفي أو الشقيقة فهي أم الصداع، إذ يمكن أن تستمر نوباتها لساعات وساعات وقد تنتج عن أي شيء بدءً من تفاعلات الأطعمة إلى تغيرات الضغط الجوي.

ربما يبدأ كألم مبهم ثم يزداد سوءًا أو يصبح مثل المحراث ثم يستمر لبضع ساعات أو أيام. والصداع النصفي هو صداع شديد مصحوب بغثيان وقيئ، وأحيانًا يشعرك الصداع النصفي وكأنك ستموت ويجعلك تتصور أنك لو تخلصت من رأسك ستتحسن حالتك.

يوجد عدة أسباب تسبب الصداع النصفي منها عدم الانتظام في تناول الوجبات وأكل بعض الأغذية مثل أنواع الجبن والشوكولاته. إن الكحوليات والكافيين وإضافات الطعام يمكن أن تسبب الصداع النصفي أيضًا. ويحدث كعرض جانبي لاستخدام بعض الأدوية مثل أقراص منع الحمل وبعض علاجات ارتفاع ضغط الدم.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

بابونج روماني، خزامى، برتقال، نمّام، صعتر شائع، فيرونيكا، مردقوش، زهرة الربيع المرجية، زيزفون، ترنجان، سرو، حشيشة الملاك، جويسئة عطرية، ملكة المروج (بوقيصي)، قنطريون.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

ترنجان (حصتان) + ملكة المروج (2) + قنطريون (1) + جويسئة عطرية (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.



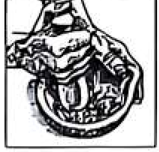
الأقحوان: لقد أظهرت الدراسات أن عشب الأقحوان يمكن أن يقلل من تكرار ومن حدة الصداع النصفي، ذلك لأن المادة الفعالة في هذا النبات وهي البارثينليد تمنع كيمياويات المخ التي تؤدي إلى تمدد الأوعية الدموية وتسبب الصداع النصفي.

يعمل الأقحوان بطريقة مؤثرة فقط إذا تم تناوله كل يوم - وليس فقط عند إصابتك بالصداع النصفي- وفقط إذا أخذت كمية كافية منه. فالأقحوان يعمل أساسًا على الوقاية، لذلك فهو لن يساعد كثيرًا إذا ما حدث الصداع النصفي فعلاً. والجرعة الموصى بها يوميًا هي 125 ملغم.

البابونج: كان القدامى يولون هذه النبتة أهمية كبرى. ففي العام 1722، أثنى عليها جون هيل في كتاب "دليل الأعشاب العائلي" بقوله: "إن هذه النبتة تفوق العلاجات الأخرى المعروفة فعالية عند الإصابة بآلام الشقيقة". إلا أن هذه النبتة، وعلى غرار نباتات أخرى كثيرة، دخلت طي النسيان حتى العام 1978، حين أرسل عامل منجم من بلاد الغال، غرسة إلى السيدة "آن جنكينز دو كاديف وأوصاها أن تزرعها وتأكل يوميًا بعض أوراقها. وبفضل هذه الوصفة، تمكنت هذه السيدة، التي كانت تعاني منذ سنوات طويلة من آلام الشقيقة، من أن تتخلص منها. وبعد أن تناقلت الصحف البريطانية هذا الخبر، شاع استعمال هذه النبتة في بريطانيا، لمقاومة آلام الشقيقة.

يكفي أن تزرع نبتة بابونج كبيرة في حديقتك وتأكل ورقة من أوراقها كل صباح.

البنفسج: اسحق حفنة من أوراق البنفسج بواسطة المدقة وضعها على جبهتك وصدغيك.



زهرة الربيع المرجية: تتميز زهرة الربيع المرجية بأزهارها الصفراء المضمومة على شكل خيمة، وهي تنبت على حافات الطرقات. ضع ملعقة كبيرة من الأزهار في كوب من الماء المغلي واتركها منقوعة مدة 10 دقائق قبل تصفيتها. اشرب يوميًا 3 أكواب من هذا النقيع، على أن تشرب كوبًا قبل النوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: خزامى، مدرقوش، إكليل الجبل، ترنجان. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: بابونج روماني، نعناع، إكليل الجبل، ورد، إبرة الراعي (جيرانيوم)، خزامى، مردقوش. استعمل هذه الزيوت العطرية بالتدليك أو الكمادات (نقطة إلى نقطتين).

6- الرضوض والكدمات:

قد تبدو الكدمات مريعة الشكل وتؤذي النظر، ولكنها ليست عظيمة الضرر إلى هذه الدرجة. وفي كل مرة تصطدم فيها بشيء حاد أو تقع على الأرض تكون معرضًا للإصابة بإحدى الكدمات. وهي تكتسب لونها المميزة الملفت للأنظار من خروج قدر من الدم تحت الجلد بعد حدوث تهتك لأحد الأوعية الدموية في ذلك الموضع.

وإننا نكون أكثر قابلية لنشوء الكدمات كلما تقدمنا في السن، إذ إن جلدنا يزداد رقة ويكون أقل قدرة على تحمل الصدمات. والتعرض الزائد لأشعة الشمس يضعف الجلد أيضًا. وبعض أنواع الأدوية قد تجعلك تصاب بالكدمة بسهولة أكثر.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



كـرفس بـري، غافـث، حشيشـة المـلاك، زهـرة العطـاس، أرقطـيون، عـروق الصباغين، هيفاريقون، نيلوفر، زهرة الربيع المرجية، آذريون، ونكة، رعي الحمام.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

زهـرة العطـاس (5 زهـرات) + هـيفاريقون (1) + ونكـة (1). ملعقـة كبيرة من خليط هـذه النباتات، في ربع لتر من المـاء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ بمعدل 2–3 فناجين في اليوم.

يمكن عمل كمادات من أوراق الأفسنتين أو أوراق البابونج الروماني أو زهرة الربيع المرجية أو هيفاريقون أو آذريون.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: تدليك بواحد من هذه الزيوت العطرية أو أكثر: البابونج العطري، ناعمة مخزنية، الخزامى، السرو، أوكاليبتوس، العرعر، إكليل الجبل.

استخدم كمادات تم نقعها في ماء بارد أضفيت إليها أربع قطرات من الزيت العطري لزهـرة الخالدة، ويمكن استبداله بزيت اللافندر أو زيت الـزوفا. ويُنصـح باستعمالـها مـرة أو مـرتين يومـيًا مـع تـرك الكمـادات في موضعها لمدة عشر دقائق في كل مرة.

ثامنًا - الإسعافات الأولية

1- الجروح:

إذا كنـت مـثل معظـم الـناس، فـإن ركبتـيك لابـد وأن علـيهما آثـار إصـابات قديمـة تذكرك بالسنين المبكرة لحياتك حينما كنت تعيش طفولتك بروح الاندفاع واللامبالاة وعدم الاكتراث بصحتك وسلامتك.

وأغلبنا يتجاوز عادة الوقوع على الركبتين أو المرفقين أو الوجه التي تنتشر بين الأطفال. ولكن مع الدخول في مرحلة البلوغ وسن الرشد تأتي مرحلة جديدة من التعامل مع الآلات الحادة بجميع أنواعها من الأمواس إلى سكاكين المطبخ وغيرها. لذا، فإن لم تكن على درجة عالية من التناسق والحرص، فإنك تكون حَسَن الحظ إن تعرضت فقط للجروح العرضية العادية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

إبرة الراعي، غافث، ذنب الأسد، هيفاريقون، أخيلية أم ألف ورقة، جنطيانا صفراء، كنباث، أرقطيون، سرو، حندقوق، إكليل الجبل، آذريون، صعتر شائع، حشيشة السعال، زهر الخزامى، قراص.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

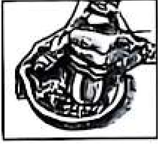
ذنب الأسد (حصتان) + غافث (1) + هيفاريقون (1) + ندغ (1) + إكليل الجبل (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة عشر دقائق. يشرب النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

كما يمكن استعمال النقيع السابق آنفًا لغسل الجرح أو على شكل كمادات.

القنطريون الصغير: اغلي 10 غرام من القنطريون الصغير في 250 مل من الماء لعشر دقائق، واتركها تنقع 10 دقائق أخرى ثم صفّها وبلل قطنة بها لمعالجة الجرح.

الأخيلية أم الألف ورقة: في حال أصبت بجرح اغسل جيدًا بعض أوراق من نبتة الأخيلية واسحقها لتستخرج منها النسغ ثم ضعها بواسطة قطنة على الجرح فيتوقف النزيف ويلتئم الجرح بسرعة.

الصبار: احتفظ بنبات الصبار عند حافة نافذتك. فإذا أصبحت بجرح، فما عليك سوى أن تقطع إحدى الأوراق اللحمية للنبات، وتضغط



عليها بخفة لتخرج قليلاً من الهلام النباتي البارد عديم اللون من داخل الورقة، ضعه مباشرة على المنطقة المصابة. أعد وضع الهلام ثلاث أو أربع مرات يوميًا، للحصول على أقصى قدر من الالتئام. كما يجعل الصبار الإصابة تندمل وتغلق، يخفف الألم ويساعد على الإسراع بشفاء الجروح.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: غسل أو كمادات بالزيوت العطرية للنباتات التالية: مرّ مكاوي، إكليل الجبل، كاجيبوت، عرعر، خزامى، لبتوسبرموم، بابونج روماني، أوكاليبتوس.

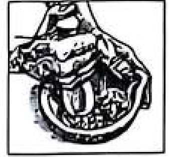
الزيت العطري للافندر هو زيت للإسعاف الأولي، متعدد الأغراض، يساعد على التئام أي نوع تقريبًا من الجروح السطحية، ضع قطرة أو اثنتين من اللافندر مباشرة على الجلد بعد تنظيف الجرح.

2- الحروق:

هناك ثلاثة أنواع من الحروق: حروق من الدرجة الأولى، وتبدو كرقع حمراء على جلدك ويمكن أن تكون مؤلمة وحروق من الدرجة الثانية، وهي تسبب تكوّن بثور وتؤلم أكثر وتسبب ضررًا أكبر من السابقة، وحروق من الدرجة الثالثة، وهي الأشد خطورة على الإطلاق فهي تسبب تفحمًا للجلد أو تكوّن مادة شمعية بالجلد. والألم الناتج عنها يكون أقل بكثير إذ أنها تسبب في الغالب تلفًا بالنهايات العصبية الجلدية التي ترسل نبضات الألم إلى المخ. فلا تهمل ذلك النوع الثالث مطلقًا، بل اطلب المعونة الطارئة فورًا.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

أظهرت الدراسات أن الصبار يساعد على نمو الخلايا الجديدة ويسرّع الالتئام والشفاء. ولكي تفعل ذلك، شقّ إحدى ورقات النبات اللحمية



واضغطها لتخرج منها الهلام الرائق، وضعه مباشرة على المنطقة المحترقة ثلاث أو أربع مرات يوميًا. والصبار يحقق التئامًا أفضل في الهواء الطلق، لذا اترك موضع الحرق بدون تغطية.

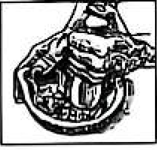
وللاستعمال الخارجي على شكل لوسيون وكمادات استخدم 500 غرام من الهيفاريقون في لتر من زيت الزيتون. نقيع اللبلاب المتسلق (المتعرض)، أوراق وأزهار الورد البري (نسرين)، فيرونيكا.

وصفات الزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: على شكل لوسيون وكمادات استخدم زيت اللوز الحلو، مخلوطًا مع الزيت العطري لواحد أو أكثر من النباتات التالية: خزامى، نياولي، ناعمة مخزنية، إكليل الجبل، أوكاليبتوس.

ضع قطرات قليلة من زيت اللافندر غير المخفف على موضع الحرق مباشرة، لما للافندر من قوة في معالجة الحروق.

أما بالنسبة لحروق الشمس فإنها تؤذي وتسبب تلفًا في جلدك يمتد لفترة طويلة ويمثل خطورة. إن الاحمرار الذي تسببه حروق الشمس يكون نتيجة لتورم وانسداد الشعيرات الدموية التي تغذي الجلد. إن الأشعة فوق البنفسجية القادمة مع ضوء الشمس تسبب حروقًا شديدة وتسبب تلفًا في الأوعية الدموية وتحطم الألياف المرنة الموجودة في الجلد مما يؤدي إلى ارتخائها وتجعدها. إن التعرض الكثير للشمس يؤدي أيضًا إلى الإصابة بسرطان الجلد، وهو الأكثر انتشارًا بين أنواع الأورام الخبيثة. إن الامتناع عن التعرض للشمس هو أفضل طريقة لتفادي تلك المشاكل. ويمكنك القيام بنشاطاتك خارج المنزل قبل العاشرة صباحًا وبعد الثانية مساءً وهي الأوقات التي تقل فيها حدة الأشعة فوق البنفسجية.



احتفظ بنبات الصبار في بيتك، فعند تعرضك لحروق الشمس، اكسر وافتح ورقة من هذا النبات وضع العصارة الرائقة الموجودة بداخله مباشرة على الأماكن المؤلمة من الجلد وضع كمية مناسبة لكي تحصل على تخفيف للألم.

كما أن الحمام البارد مع إضافة أعشاب عطرية يعتبر وسيلة مدهشة للتلطيف من حروق الشمس على الجلد. أضف 20 نقطة من زيوت اللافندر والكاموميل المستخلصة في حوض به ماء بارد واغطس فيه لمدة عشر دقائق.

3- العضات واللدغات:

إن أفضل وسيلة للتعامل مع العضات واللدغات هي أن نتجنبها في المقام الأول. ويقول الخبراء إنك عندما تخرج من بيتك إلى الخلاء، فإنك يجب أن ترتدي ملابس بيضاء أو كاكية اللون (بما فيها الجوارب والسراويل الطويلة)، تستخدم مادة طاردة للحشرات، تتجنب العطور حلوة الرائحة، تتجنب أية حشرات أو طفيليات - كالقراد - قد تعلقت بجلدك دون أن تدري. وحتى إذا لم تفلح هذه الوسائل، فإن أغلب لدغات الحشرات تكون طفيفة لا تتعدى مجرد الإزعاج. وستجد أن لديك بعض الحكة، ونتوءً قليلاً بالجلد، وقد يكون ثمة إحساس بالحرقة.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

يفرك موضع العضة أو اللسعة بإحدى النباتات التالية: الثوم، الأفسنتين، الأرقطيون، الخزامى، البقدونس، لسان الحمل، الترنجان، النعناع، إكليل الجبل، الصعتر الشائع، بوسدان، ندغ، الآذريون، الحبق، البيلسان الأسود.

وإليك مادة طبيعية طاردة للحشرات، وهي: اخلط جزءً من ورق الغار، مع أربعة أجزاء من النعناع الماء، وجزأين من إكليل الجبل، وجزء

من اليوكالبتوس في وعاء له غطاء محكم تمامًا. أضف كمية من زيت الزيتون تكفي لتغطية الأعشاب ثم ضع فوقها المزيد حتى ارتفاع بوصة أو اثنتين. ثم صفّ الخليط بحيث لا يتبقى سوى السائل. (ولإضافة المزيد من العبير، أضف قطرة أو اثنتين من زيت اليوكالبتوس العطري إلى السائل)، ثم تنثره بالتساوي وبخفة على جلدك.

الكراث: أنصح كل شخص تعرض للسعة بق الخريف أو لسعة نحلة أو زنبور، أن يحمل معه الكراث دومًا، فهو أفضل علاج للتخلص سريعًا من الحكة. يكفي أن تشطر رأس الكراث وتفرك به موضع اللسعة بقوة. حيث يساعد حمض الكراث على تفكك سم الحشرات المؤذية.

الخبازة البرية: إن لسعتك نحلة أو نبور، لا شيء يضاهي كمادات أوراق الخبازة البرية فعالية، يكفي أن تهرس أوراق الخبازة البرية وتضيف إليها القليل من زيت الزيتون وتضعها موضع اللسعة وتتركها مدة نصف ساعة.

الكشمش الأسود أو البقدونس: افرك مكان اللسعة بأوراق الكشمش الأسود أو البقدونس.

السرفيل (بقدونس إفرنجي): افرك مكان اللسعة بأوراق السرفيل الطازجة.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: كمادة على موضع العضة أو اللسعة، من: الخزامى أو الكاجيبوت أو الكافور أو الليمون الحامض.

ضع قطرة من الزيت العطري النقي للافندر أو شجرة الشاي، أو الهليكريسوم (الزهرة الخالدة) أو البابونج الروماني مباشرة على المنطقة المصابة، ويمكن إعادة وضع الزيت كل عشر دقائق إلى أن تشعر بالتحسن.



4- التواء المفاصل:

في الواقع، فإن التواء الكاحل يمثل 85٪ من إصابات الكاحل. ويحدث الجزع عند حدوث إصابة مفاجئة لأربطة المفصل وهي الروابط المرنة والقوية التي تساعد على تماسك وثبات المفاصل مثل: المعصم أو الكاحل. ويمكن حدوث الجزع أثناء تخطي عارضة بطريقة خاطئة، أو القفز والسقوط على الأرض على يديك.

يسبب الجزع ألمًا وتورمًا بالمفصل مع حدوث تشنج بالعضلات. وينصح المختصون باتباع الأشياء التالية كعلاج أولي لالتواء المفاصل وهي: رفع المفصل المصاب إلى أعلى، وربط المفصل باستعمال الأربطة المرنة (الضاغطة)، وعمل كمادات الثلج على المفصل لتخفيف التورم، وإراحة المفصل.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

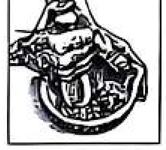
للاستعمال الخارجي: يمسح موضع الالتواء بنقيع: زهرة الربيع أو خاتم سليمان أو غافث أو زهرة العطاس.

ويمكن عمل كمادات من أوراق زهرة الربيع وحشيشة السعال.

رعي الحمام: اغلي 20 غرام من عشبة رعي الحمام المخزنية في نصف لتر من المياه لعشر دقائق، واتركها تنتقع للمدة نفسها. ضع هذا النقيع على شكل كمادات على موضع الألم.

وصفة بالزيوت العطرية:

للاستعمال الخارجي: نقطة أو نقطتان من الزيت العطري للمردقوش أو إكليل الجبل أو الكافور مخلوطًا مع زيت الغار (الرند) والصلصال (الطين)، يستخدم هذا المزيج ككمادات وللتدليك.



5- الدوار (الدوخة):

أظهرت الإحصاءات أن واحداً من كل خمسة أشخاص يصاب بنوبات من الدوار (أو الدوخة). وهذا يعني أن تلك النوبات هي أكثر من كونها مجرد لعبة من ألعاب الأطفال. وثمة أسباب كثيرة يمكن أن تسبب الدوار وتشمل انخفاض ضغط الدم. وإذا كنت تصاب بدوار متكرر، فمن الأفضل أن تذهب إلى الطبيب.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

ترنجان، بابونج رومي، رجل الأسد، دبق (هدال)، قشر القطلب، رعي الحمام، ونكة، زعرور، حبق، خزامى، كنباث، زهرة الربيع المرجية، مردقوش.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

رعي الحمام (حصة واحدة) + مدرقوش (1) + ترنجان (1) + خزامى (1). ملعقة كبيرة من خليط هذه النباتات، في ربع لتر من الماء المغلي، مدة 10 دقائق. يؤخذ النقيع بمعدل 2-3 فناجين في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

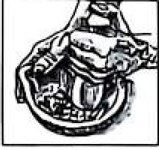
للاستعمال الداخلي: الزيت العطري للصعتر الشائع. يؤخذ بمعدل نقطة إلى نقطتين، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: الزيت العطري للبابونج الروماني أو المردقوش. يستعمل مع زيت التدليك أو زيت الحمام.

6- الكسر:

وصفات بالأعشاب والنباتات:

السنفيتون (السمفوطن): لا يشتهر السنفيتون بقدرته على جعل الجروح تلتئم وحسب بل على تقويم العظام أيضاً. ويُستعمل جذره الغليظ الأخضر



الذي يحوي مادة لزجة، عبر وضع لبّه المبشور وهو لا يزال نديًا مباشرة على الجروح. وعندما يكون السنفيتون الجاف وحده متوفرًا، استعملوا نقيعه على شكل كمادة.

اغلي 100 غرام من الجذور الجافة في نصف لتر من الماء ثم اتركها منقوعة طوال الليل. في حال أردت تناولها للاستعمال الداخلي اتبع الوصفة نفسها شرط أن تكون مركّزة بنسبة أدنى بمرتين من الوصفة السابقة واشربوا منها فنجانين أو ثلاثة يوميًا.

ذنب الخيل (الكنباث): في العام 1972 بعث أحد زملاء الدكتور فالنيت رسالة له قائلاً: "زميلي العزيز أود أن أسألك نصيحة لأنني، أقدّر الحكمة والانفتاح اللذين تعتمدهما في ممارسة الطلب. أنا مصاب بكسر كبير في عظم الفخذ وأنا مجبر على البقاء أشهر عدة في السرير". أجابه الدكتور فالنيت أن عليه تناول ثلاث غرامات من مسحوق ذنب الخيل مع الوجبتين الأساسيتين. وبعد مرور أقل من شهر على ذلك لم يفهم معالجو هذا المريض كيفية شفائه بهذه السرعة من الكسر الظاهر في صور الأشعة إذ كانوا قلقين حتى ذلك التاريخ لعدم تحسّن حالته.

ومضى عام ونصف على هذه الحادثة قبل أن يراسل الطبيب المريض الدكتور فالنيت مجددًا قائلاً: "أؤكد لك أنني شفيت كليًا من الكسر الذي أصابني عام 1972. أما العلاج الذي اتبعته فاقتصر على تناول ذنب الخيل ووضع جذور السنفيتون المسحوقة على موضع الكسر".

7- الحمى:

إن الحمى يمكن أن تجعلك ساخن الجسد ومنزعج النفس، وذلك بأكثر من وسيلة. ففضلاً عن أن الحمى ترفع درجة حرارة الجسم إلى

درجة التعب أو حتى الألم بصورته الكاملة، فإنها تأتي ومعها القشعريرة والصداع وتصبب العرق والعطش وتورد الجلد وحتى التنفس السريع، كما يمكن أن تشمل التهاب الحلق وأوجاع الجسم والسعال.

وفي الواقع إن الحمى ليست مرضًا، بل هي رد فعل لحالة عدوى أو لاستعمال أدوية معينة. وحينما تصاب بنزلة برد، على سبيل المثال، فإن جهازك المناعي يخبر المخ بأنه يحتاج إلى المزيد من حرارة الجسم ليهاجم الكائنات المعدية، فيعطي المخ إشارات تجعل درجة حرارة الجسم ترتفع فتحدث الحمى.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

قنّب الماء: انقع ملعقتين صغيرتين من قنّب الماء في فنجان ماء مغلي مدة ربع ساعة واشربه. وعند الحاجة، فنجانًا كل نصف ساعة.

البيلسان: انقع ملعقة صغيرة من أزهار البيلسان المجففة في مقدار كوب من الماء المغلي لمدة 15 دقيقة، ثم تصفية النقيع لإزالة العشب المجفف، وشربه بمقدار كوب أو اثنين كل 15-20 دقيقة إلى أن يبدأ العرق في التصبب منك، وتبدأ حرارتك في الانخفاض.



تاسعًا - مشاكل شائعة



1- الإعياء (الوهن):

كلٌّ منا مر بهذا الإحساس، وحل هذه المشكلة بسيط، ويتلخص في الراحة والاسترخاء، ولكن نفترض أنك استرحت واسترخيت ومع ذلك فلا زلت تشعر بالهبوط الجسماني والمعنوي فربما لا تكون هذه الحالة ناتجة عن إنهاكك لنفسك، بل إن الإعياء قد يكون مجرد علامة مبكرة لعدد من



الأمراض، لذا، ما عليك إلا أن تلاحظ أعراضك المرضية وتسجلها ثم تذهب إلى الطبيب ليفحصك.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

قرفة، حِلبة، غار (رند)، كينا (كنكينا)، إكليل الجبل، ناعمة مخزنية، نمام (زعتر دقة)، صعتر شائع، سفنديلون، بقلة الملك، ندغ (صعتر البرّ)، شوك الجمل، صنوبر.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

صعتر شائع (نصف حصة) + إكليل الجبل (1) + شوك الجمل (1) + حلبة بودرة (3) + صنوبر (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط في ربع لتر من الماء المغلي. ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، بعيداً عن وجبات الطعام.

الكينا: لقد نافست هذه الثمرة عدداً كبيراً من الأدوية المضادة للتعب. فهي منشطة ومضادة ممتازة للزكام وتتمتع بكافة الخصائص التي تحميها من الوقوع في النسيان. انقع 15 غرام من قشرة الكينا في قارورة من خل التفاح المخفف بكوب من الماء مدة ثلاثة أيام ثم صفّي المزيج واشرب نصف كوب منه بعد تحليته بملعقة من العسل قبل الطعام ظهراً ومساءً.

أضف 500 غرام من واحد أو أكر من النباتات التالية: إكليل الجبل، مردقوش، ناعمة مخزنية، نمّام، ندغ إلى ماء المغطس.

اغلي 500 غرام من نبتة الخلنج في ثلاث لترات من الماء مدة ربع ساعة ثم صفّي المياه وأضفها إلى ماء الحمام فتزول التشنجات العضلية ويعيد إليكم النشاط بعد الإرهاق.



العلاج بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نقطتان، ثلاث مرات في اليوم من زيت واحد أو أكثر من النباتات التالية: القرفة، الليمون الحامض، النعناع، إكليل الجبل، الناعمة المخزنية، حشيشة الليمون.

للاستعمال الخارجي: بالتدليك، أو مع ماء المغطس يُستعمل واحد أو أكثر من الزيوت التالية: قرفة، نعناع، إكليل الجبل، حشيشة الليمون.

2- اضطرابات النوم (الأرق):

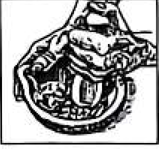
قد تتعجب إذا علمت أن الإحصاءات تؤكد وجود 40 مليون أمريكي مصابين باضطرابات النوم المزمنة، ومن 20-30 مليونًا يعانون مشكلات عرضية على الأقل تتعلق بالقدرة على الاستسلام للنوم. ويبدو أن النساء لا سيما من تعدّين منهن سن الأربعين، هن أكثر عرضة للأرق من الرجال. وأسباب الأرق كثيرة ربما بعدد الخراف التي تعدّها حتى تنام، بدءً من الكافيين إلى التوتر المستمر إلى الاضطرار للعمل في نوبات حتى ساعات متأخرة من الليل، وفي ظروف عمل سيئة مليئة بالضغوط.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية (أسبرولة)، زعرور، فراسيون أسود، حبق، بولدو، البوصير، خشخاش منثور، بقلة الملك، لوطس قريني (قرن الغزال)، مردقوش، حندقوق، ترنجان، نيلوفر، برتقال، زهرة الآلام، صفصاف، صعتر شائع، زيزفون، ناردين طبي، بابونج روماني، فراسيون أبيض.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

جويسئة عطرية (3 حصص) + ناردين طبي (1) + زهرة الآلام (1) + بابونج روماني (1) + زعرور (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط في



ربع لتر من الماء المغلي. ينقع مدة عشر دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، منهما واحد مساءً قبل النوم.

اليانسون: إن كنت تعاني من الأرق المزمن، فاشرب كوبًا من اليانسون بعد العشاء، وسرعان ما تستسلم للنوم.

النيلفور: ضع في وعاء 40 غرام من أزهار النيلوفر، ونصف لتر من الماء المغلي. غطّ الوعاء واترك الأزهار منقوعة مدة 6 ساعات قبل تصفيتها. أضف بعدها كيلو غرامًا واحدًا من السكر الأسمر الناعم وضع الوعاء على النار، حتى تحصل على شراب مركّز، وتناول ملعقة أو ملعقتين صغيرتين منه قبل النوم. ولكن حذار أن تستعمله إن كنت متزوج، إذ يقال أن النيلوفر يمنع الشعور بالرغبة الجنسية.

زهر الدراق: ضع 100 غرام من زهر الدراق في لتر من الماء المغلي، واتركها منقوعة مدة 20 دقيقة، صفّي بعدها النقيع وأضف إليه كمية مساوية من السكر الأسمر، وأعده إلى النار ولكن ضع الوعاء في وعاء آخر مملوء بالماء على النار، إلى أن تحصل على شراب مركز. يمكنك أن تعطي الأولاد ملعقتين صغيرتين من هذا الشراب بعد العشاء. وإن جافاك النوم، فتناول ملعقتين كبيرتين منه عند المساء.

وللاستعمال الخارجي، يمكنك وضع 500 غرام من واحد أو أكثر من النباتات التالية: إكليل الجبل، مردقوش، ناعمة مخزنية، نمام، ندغ في ماء المغطس.

حمام الزيزفون: يساعد حمام الزيزفون الأطفال على الاستغراق سريعًا في النوم. أضف 500 غرام من زهر الزيزفون وأوراقه المجففة إلى لترين من الماء البارد. ضعه على النار ودعه يغلي خمس دقائق، صفّي بعدها الزيزفون وأضف ماءه إلى ماء الاستحمام.

حشيشة الدينار (جنجل): للاستسلام سريعًا للسبات، خاصة إن كانت آلام الروماتيزم تقلق منامك، احشِ وسائدك بزهر حشيشة الدينار. تلقى هذه الوصفة رواجًا في المملكة المتحدة، حيث أعطت نتائج جيدة، ويقال إن الملك جورج الثالث تخلص من الأرق بفضل هذه الوصفة.

اللافندر (الخزامى): يمكنك التخلص من الأرق إذا وضعت كيسًا من اللافندر تحت الوسادة، حيث يهدئ اللافندي الأعصاب ويخفف من حدة الصداع وآلام الشقيقة. ولكن، إن لم تُجدِ هذه الطريقة نفعًا، يمكنك فرك الصدغين بزيت اللافندر العطري قبل النوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

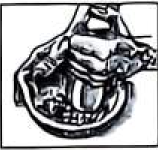
للاستعمال الداخلي: نقطتان، ثلاث مرات في اليوم من زيت واحد أو أكثر من النباتات التالية: القرفة، الليمون الحامض، النعناع، إكليل الجبل، الناعمة المخزنية، حشيشة الليمون.

للاستعمال الخارجي: بالتدليك، أو مع ماء المغطس يُستعمل واحد أو أكثر من الزيوت التالية: قرفة، نعناع، إكليل الجبل، حشيشة الليمون.

3- القلق:

إن القلق حقيقة من حقائق الحياة، ولكن إذا كنت متوترًا جدًا لدرجة أن تفقد السيطرة على أعصابك فيتفصد منك العرق البارد، ويتسارع نبضك ويرتفع ضغط دمك، فربما تكون بهذا قد عبرت الحدود إلى عالم القلق المخيف.

والقلق غالبًا ما يكون غير واضح المعالم وغير موجه لوجهة محددة، ولكنه مجرد شعور غائر بأن شيئًا ما فظيعًا على شك الحدوث. وخلافًا



للمخاوف الواقعية الملموسة (الناتجة عن أحد الأمراض أو عن فقدان وظيفة ما، على سبيل المثال) فإن القلق غالبًا ما ينجم عما اعتدنا أن نسميه المتاعب المستعارة، فالأشخاص القلقون يتخيلون سيناريوهات متشائمة تفترض الأسوأ دائمًا، ويقضون الكثير من الوقت مرعوبين من أشياء قد لا تحدث أبدًا. ولعلاج القلق المستمر، اطلب المشورة الطبية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

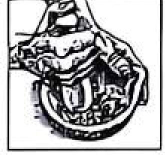
زعرور، لوطس قريني (قرن الغزال)، زهرة الآلام، صفصاف، فراسيون أسود، ورد بري (نسرين)، مردقوش، زيزفون، ناردين طبي.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

لوطس قريني (حصة واحدة) + زهرة الآلام (1) + قشر الصفصاف (1) + زهر الزعرور (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط في ربع لتر من الماء المغلي. يترك منقوعًا مدة 10 دقائق. يؤخذ بمعدل فنجانين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.

كما يمكن الحصول على شاي مهدئ بخلط أعشاب اللافندر والشوفان وزهرة الزيزفون، والنعناع البري، والترنجان. أضف نصف أوقية من كل من هذه الأعشاب المجففة واخلطها معًا. ولصنع كمية من الشاي تكفي لاستعمال يوم واحد، استخدم أربع ملاعق كبيرة من هذا الخليط العشبي لكل لتر من الماء المغلي، واتركها تنقع لمدة 10 دقائق. صفّي الأعشاب إلى أن يتبقى السائل فقط، ثم اشربه وهو دافئ. ويؤخذ من هذا النقيع كوب بعد كل وجبة.

وللاستعمال الخارجي، أضف 500 غرام من واحد أو أكثر من النباتات التالية: زهر الزعرور، أقحوان، زيزفون، ناردين طبي إلى ماء المغطس.



وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: حبق، مردقوش، ندغ، بابونج روماني، عرعر، خزامى، حشيشة الليمون، لُبان عطري، برتقال، صندل. نقطة إلى نقطتين من واحد منها، ثلاث مرات في اليوم.

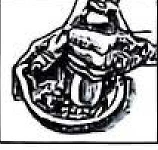
للاستعمال الخارجي: الزيوت العطرية المشار إليها نفسها، تستعمل في التدليك، أو مع ماء الحمام.

والزيوت العطرية الملطفة مثل اللافندر والجيرانيوم والإيلنج إيلنج والبرجموت والميليسا تعد رائعة لتهدئة الأعصاب الثائرة، لا سيما إذا استخدمت معًا، فيمكن مزج اثنين أو ثلاثة أو أربعة من هذه الزيوت معًا بكميات متساوية وتخزين المزيج في زجاجة سعة خمسة مليلترات. عندما تشعر بالقلق، يمكن إضافة 6 قطرات إلى حمام ساخن (مع التقليب برفق لتوزيع الزيت)، أو استعمله للتدليك بإضافة 10 قطرات من المزيج إلى أوقية واحدة من زيت حامل مثل زيت اللوز أو زيت الزيتون.

4- الحزن والكآبة:

يعتبر الحزن رد الفعل الطبيعي تجاه الخسائر الفادحة التي يتعرض لها البشر، وهو الأكثر استنزافًا لمعنويات الإنسان من بين جميع المشاعر والأحاسيس العاطفية. فهو يسلب منك طاقتك، وقدرتك الذهنية إثر تعرضك للصدمة.

وثمة مراحل مختلفة للحزن وهي: الصدمة الإنكار، الاحتجاج، ثم أكثرها تدميرًا للمعنويات وهو الاكتئاب، رغم أنها لا تحدث بترتيب محدد. وعلى مدى هذه المراحل ليس من غير المألوف أن تجد صعوبة في التركيز أو أداء العمليات الفكرية الأخرى.



يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

جويسئة عطرية، ناعمة مخزنية، نمّام، بابونج روماني، لوطس قريني، إكليل الجبل، فراسيون أسود، بوسيدان، حبق، ناردين طبي، غافث، صفصاف، حشيشة الدينار، قنطريون.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

فراسيون أسود (حصة واحدة) + لوطس قريني (1) + ناردين طبي (1) + بابونج روماني (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، تنقع مدة 10 دقائق. تؤخذ بمعدل 3 فناجين في اليوم، أحدهما مساءً قبل النوم.

وللاستعمال الخارجي يمكنك إضافة 500 غرام من واحد أو أكثر من النباتات التالية: حشيشة الملاك، أوراق وأزهار الحمبلاس (آس)، بابونج، ناردين طبي إلى ماء المغطس.

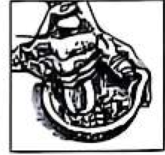
وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: برغموت، إبرة الراعي، ياسمين، ترنجان، برتقال، صندل، كفّ الدب. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: خزامى (لافاندر)، صعتر شائع، نمّام (زعتر دقة) ندغ، نعناع. تستعمل هذه الزيوت في التدليك، في الحمام.

5- فقد الشهية:

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:



أفسنتين، القصب العطري، حشيشة الملاك، بتولا بيضاء، بابونج روماني، قنطريون، حلبة، بقلة الملك، جُعدة بلوطية، ترنجان، نعناع، نفل الماء، مروّ، ونكة، صفصاف، نمّام، حشيشة الدينار، عرعر، فيرونيكا مخزنية.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

أفسنتين (3 حصص) + قنطريون (1) + حشيشة الدينار (1) + عرعر (1) + نفل الماء (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، ينقع مدة 10 دقائق. يؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي أضف 500 غرام من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: إكليل الجبل، نعناع، آس، إلى ماء الحمام.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نعناع، عرعر، خزامى (لافاندر) نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: نفس الزيوت العطرية المشار إليها، تستعمل لتدليك البطن وفي ماء الحمام.

6- العجز الجنسي (البرودة الجنسية):

لا تلتفت إلى تلك الخرافة التي تقول إن العجز الجنسي (العنّة) سببها ذهني أو نفسي فقط، فقد ثبت العكس. إذ توجد إحصائية تظهر وجود 15 مليون رجل أمريكي غير قادرين بصفة دائمة على الحصول على الانتصابات الضرورية للجماع أو المحافظة عليها لفترة كافية، وأن 80-90٪ من الحالات يكون السبب فيها جسمانيًا (أي أن السبب في الغالب عضوي وليس نفسي).



هـذا، ويعـتقد بعـض الباحـثين المصـريين - عـلى سـبيل المـثال - أن ارتداء ملابس داخلية مصنوعة من البولي إستر يمكن أن يسبب تراكمًا للكهربية الاستاتيكية (أي الشحنات الكهربية الساكنة) مما قد يثبط الانتصاب. ولكن العنّة تكون في الغالب ناتجة عن شيء أكثر خطورة وأهمية بكثير وهو المرض الوعائي، إذ إن انسداد الشرايين بسبب الأطعمة الدسمة مرتفعة الدهون، أو نقص ممارسة الرياضة أو أسباب أخرى يمكن أن تعوق تدفق الدم الذي يؤدي إلى حدوث الانتصاب. ويمكن أيضًا أن تحدث العنّة كأثر جانبي لبعض الأدوية.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

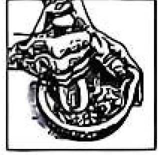
سفندليون، ندغ، إكليل الجبل، نعناع، زنجبيل، بوسيدان، ناعمة مخزنية، هيفاريقون، غراتيولا (عشبة الفقراء).

وصفات بالأعشاب والنباتات:

نعناع (حصتان) + إكليل الجبل (2) + غراتيولا (2) + هيفاريقون (1) + ندغ (1) + سفندليون (1). ملعقة كبيرة من هذا الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، تنقع مدة 10 دقائق. يؤخذ بمعدل ثلاثة فناجين في اليوم.

وللاستعمال الخارجي يمكن إضافة 500 غرام من واحد أو أكثر من النباتات التالية: إكليل الجبل، نعناع، آس، إلى ماء الحمام.

ويقول خبير الأعشاب جيمس جرين أن تناول مكملات عشبة الجنكة يمكن أن يحسن تدفق الدم خلال شرايين القضيب وأوردته، مما قد يساعد الشفاء من العنّة. ولكنه يحذر من أن هذا العلاج العشبي ليس سريع المفعول، بل إنك ستظل في حاجة إلى تناول تلك المكملات يوميًا لمدة ستة إلى ثمانية أسابيع قبل أن تحصل على نتائج مثمرة.



السفنديون: قطّع أوراق السفنديون وجذورها، وضع ملعقة صغيرة منها في كوب من الماء المغلي، واتركها منقوعة مدة 10 دقائق. صفّي، بعد ذلك، النقيع، واشرب 3 أكواب منه في اليوم. تفيد نبتة السفنديون في حالات الضعف الجنسي الناجم عن الإرهاق في العمل أو المبالغة في ممارسة العلاقات الجنسية.

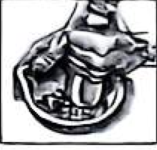
الشيزاندرا: تزرع هذه النبتة المتعرشة في شمال شرق الصين وتستعمل ثمارها العنبية المجففة في الشرق ففوائدها المتعددة، فهي تنشط الذاكرة، وتصفي الذهن وتخفف من سرعة الانفعال، وتحث الجسم على مقاومة الضغوطات النفسية، إلا أنها اشتهرت أكثر ما اشتهرت بقدرتها على إثارة الرغبة الجنسية، فهي تحسّن الإحساس بالرغبة لدى الرجال، وتضاعف معدل الهرمونات الجنسية لدى النساء والرجال على حد سواء.

تقضي التقاليد الصينية القديمة بمضغ ثمار الشيزاندرا على مدى 100 يوم، بغية الاستفادة من فوائدها المنشطة. ومن النادر العثور على ثمار هذه النبتة العنبية إلا أننا نستطيع الحصول عليها من الصيدليات على شكل كبسولات.

الكرفس: اطحن حبة كبيرة من الكرفس وأضف إليها 4-5 ملاعق كبيرة من السكر الأسمر واغمر المزيج بلتر من الخل الأبيض المخفف (نصف الكمية خل ونصفها الآخر ماء)، واتركه منقوعًا ليومين. تناول كوبين أو ثلاثة من هذا النقيع، في اليوم.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: نعناع، كفّ الدب، إيلنغ - إيلنغ. نقطة إلى نقطتين من واحد أو أكثر منها، ثلاث مرات في اليوم.



للاستعمال الخارجي: إكليل الجبل: كفّ الدب، نعناع، بتشولي، صندل، حشيشة الليمون، ياسمين، ورد. تستعمل هذه الزيوت العطرية في زيت التدليك أو زيت الحمام.

7- السمنة:

هناك بعض الناس يحصلون على زيادة في الوزن نتيجة بعض الأسباب الطبية. فإن أمراض الغدد الصماء والمشكلات الناتجة عن التمثيل الغذائي يمكن أن تؤدي إلى زيادة تخزين الشحوم. لكن معظمنا يكتسب هذه الأرطال الزائدة نتيجة الطريقة القديمة وهي: أكل كثير وتريض قليل.

إن السمنة تساعد على حدوث عدد من المشكلات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وآلام الظهر والمفاصل وزيادة معدلات حدوث أمراض الجلطات. لكن إنقاص الوزن يساعد على محاربة كل هذا بالإضافة إلى حالات أخرى مثل خشونة المفاصل.

يستعمل نقيع واحد أو أكثر من الأعشاب والنباتات التالية:

غافث، رجل الأسد، كاكنج، عوسج أسود، عنب الدب، طحلب غضروفي، قنب الماء، فراسيون أبيض، كنباث، فوقس حويصلين كرمة حمراء، زعرور، شمار، بوقيصة حقلية، بقلة الملك، أعناق الكرز، شجر الزيتون، ملكة المروج (بوقيصي)، طرخشقون، قطلب، جذور البيلسان.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

عنب الدب (حصتان) + رجل الأسد (1) + قطلب (1) + بيلسا (1) + عوسج أسود (2/1) + كرمة حمراء (2/1). ملعقة كبيرة من هذا

الخليط، في ربع لتر من الماء المغلي، تنقع مدة 10 دقائق. يشرب النقيع بواقع 2-4 فناجين في اليوم.

الكراث: قطّع 500 غرام من الجزء الأبيض من الكراث وضع القطع الصغيرة في لتر من خل العنب الأبيض واتركها تغلي حتى تتبخر نصف كمية الخل. صفّي بعد ذلك الشراب، وضعه في زجاجة، واحفظه في الثلاجة.

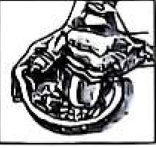
يتميز هذا الشراب بخصائصه المدرّة للبول، مما يساعد على التخلص من المياه المحتبسة في الأنسجة.

البابونج: اسكب كوبًا من الماء المغلي على حفنة من تويجات البابونج، وحبة ليمون حامض مقطعة إلى دوائر واتركها منقوعة طوال الليل. وعند الصباح، اضرب كوبًا من هذا النقيع قبل أي طعام آخر. ينبغي أن تشرب كوبًا كل صباح.

الكرز: ضع في وعاء 200 غرام من أعناق الكرز واغمرها بلتر من الماء البارد واتركها منقوعة طوال النهار. ضع بعدها النقيع على النار، ليغلي 10 دقائق، ثم صبّه فوق 200 غرام من حبات الكرز الطازجة. واتركها منقوعة مدة 20 دقيقة ثم صفّها. تناول هذا الشراب الساخن خلال اليوم وعاود الكرة في اليوم التالي.

وللاستعمال الخارجي، يمكن إضافة 500 من واحد أو أكثر من الأعشاب التالية: فوقس حويصلي، صفصاف أبيض، ملكة المروج (بوقيصي)، (يضاف إليها 1 كلغم من الملح) في ماء الحمام.

اللبلاب: خذ 200 غرام من أوراق اللبلاب المتسلق واغمرها بلتر من الماء، ثم ضعها على نار خفيفة مدة 3 ساعات. صفّها بعد ذلك وبلّل



كمادات في هذا النقيع وهو ساخن، وضعها على السيلوليت مدة 20 دقيقة. ننصح بمعاودة الكرّة كلما سنحت لكم الفرصة.

وصفات بالزيوت العطرية:

للاستعمال الداخلي: قرنفل، إكليل الجبل، نعناع، كراويا، سرو. نقطة إلى نقطتين من الزيت العطري لواحد أو أكثر من هذه النباتات، ثلاث مرات في اليوم.

للاستعمال الخارجي: سرو، عرعر، إبرة الراعي (جيرانيوم)، ليمون أفندي (مندرينة)، لُبان عطري. تستعمل هذه الزيوت العطرية في التدليك، وهي نافعة لتشقق الجلد.

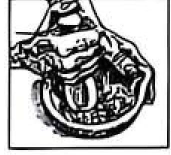
8- رائحة الفم الكريهة:

إذا كنت تفضل أكل الثوم والبصل وفلفل الشطة، فإن غذاءك هذا لذيذ فضلاً عن أنه صحي، إلا أنه قد يسبب لك مشكلة هي رائحة الفم الكريهة. وهناك أشياء كثيرة يمكن ان تسببها، ومنها الأطعمة الحريفة، بعض الأدوية، التبع والقهوة، وغير ذلك كثير. ومن المسببات الضارة الكثر قابلية في التسبب فيها هي أمراض اللثة الناتجة عن تراكم البكتيريا في الفم.

ولكن إذا لاحظت أن الرائحة الكريهة مستمرة، فإن هذا قد يدل على وجود شيء خطير مثل التهاب اللوزتين، مشكلات بالكبد أو الكلى، أو مرض السكر، وفي هذه الحالة عليك باستشارة الطبيب.

وصفات بالأعشاب والنباتات:

قد تبين ان البقدوس يعطي نتائج ممتازة في هذا الشأن، إذ عليك مضغ بعض من أوراقه. كما يمكنك أخذ معك بذور الشمر أو بذور



الأنيسون أو مسمار القرنفل لتمضغها بعد الوجبات أو وقتما تعر بأن رائحة فمك تحتاج للتعطير والإنعاش.

كما يمكنك ضع قطرة من الزيت العطري للنعناع على اللسان، فإنه ينعش النَفَس بصورة سريعة.

9- رائحة القدمين:

إن مشكلة رائحة القدمين لم تأت من فراغ، بل إنها نتاج لفرط نشاط الغدد العَرَقية الجلدية التي تعزز نمو البكتيريا والفطريات في الجلد. وهذا بدوره يسبب ظهور تلك الرائحة الكريهة التي لا تُنسى والتي تنفر الناس وتجعلهم يفرون منك أو يكاد يغمى عليهم!

وصفات بالزيوت العطرية:

امزج في وعاء كبير 10 قطرات من زيت القصعين العطري وملعقتين من الحليب البودرة ثم املأ الوعاء بالماء الفاتر وانقع القدمين فيها مدة 10 دقائق، فهذا سيساعدك على التخلص من مشاكل التعرق على مدى يومين كاملين. والجدير بالذكر أن نبتة القصعين تُعرف بغناها بالهرمونات النباتية، مما يجعلها الأفضل لمعالجة مشكلة التعرق.

امزج مقدار أوقيتين من الماء وعشر قطرات من الزيت العطري لليمون وعصير ليمونة ثم امسح قدميك بهذا المزيج بعناية.




البوصير


حشيشة الرئة


نفل الماء


بقلة الملك


الكزبرة


الهندباء البرية


الخلّة


الأخلية ذات الألف ورقة


حشيشة الملاك



الأرقطيون



آذريون الحدائق



جنسنغ



القرنفل



الحنطيانا الصفراء



الراسن الطبي



العرقد الصيني



البيلسان الأبيض



القرنفل جاوة


الطرخشقون


السوسن الفلورنسي


البيلسان الأبيض


الناردين الطبي


إكليل الجبل


زهرة الآلام


البلقاء


الهيوفاريقون


الأوكالبتوس


لسان الحمل


الجنكة


القرفة


ست الحسن


الألوة


القبرية


الكينا


الأفسنتين


الويتانيا المنومة



الصعتر الشائع



الرواند الكفي



جوز الطيب



البابُونج ·



عود الوجّ



الكركم



البطباط



الدرقة كبيرة الزهر



الدرقة جانبية الزهر



الخولنجان الصغير



السنا المكي



المدّان



الزعرور



ملكة المروج



المرّو



الكيراتا



عشبة النساء الزرقاء



الدردار

		
الهيلونيا	الأسطراغالس	الكرفس
		
السوسل الصيني	المشتركة	الفارونة
		
زهرة الثالوث	الدميانة	اللاباشو


حشيشة الدينار


السبّال المكسيكي


المريمية


الأرثد


الزنجبيل


القيصوم


غاليكا


القراص الكاذب


الكتان الشائع

الصيدلية الجديدة

بالأعشاب والزيوت العطرية

◆

العلاجات المنزلية الطبيعية

لسنا هنا في معرض إدانة العلاج الطبي الحديث، الذي أثبت جدارته، بل نريد الإشارة إلى أن العلاج بالأعشاب قد أخذ يستعيد مكانته المرموقة إلى جانب العلاج الحديث، ذي الكلفة المرتفعة، والدليل على ذلك أن بعض كليات الطب استأنفت مؤخراً تدريس مادة العلاج بالأعشاب والنباتات الطبيّة، وعادت لتمنح طلابها «دبلوم» اختصاص في هذا المجال.

لقد أصبح الأطباء أكثر تفتحاً على العلاج بالأعشاب إلى حد ما بسبب أفراد العائلة أو الأصدقاء أو المرضى الذين شعروا بنجاح هذه الأعشاب. بالإضافة إلى تأثرهم بالتغير في الرأي السائد الذي حدث في مجالات الطب.

هذا الكتاب سيكون مرجعك لاستخدام الأعشاب العلاجية بثقة وكفاءة، وقبل أي شيء... بأمان.

منشورات

مكتبة الجامعة

شارع المرور - هاتف: 6422530 (02)
شارع زايد الأول - هاتف: 6323011 (02)
e-mail : unibookshop@hotmail.com
فاكس: 6422510 (00971 2)
أبو ظبي - الإمارات العربية المتحدة

المملكة الأردنية الهاشمية ... وسط البلد
خلف مطعم القدس/ص.ب ٧٧٧٢ - هاتف ٤٦٣٨٦٨٨
فاكس ٤٦٥٧٤٤٥ ◆ منشورات في العام ٢٠٠٤م
◆ الغلاف: زهير أبو شايب.